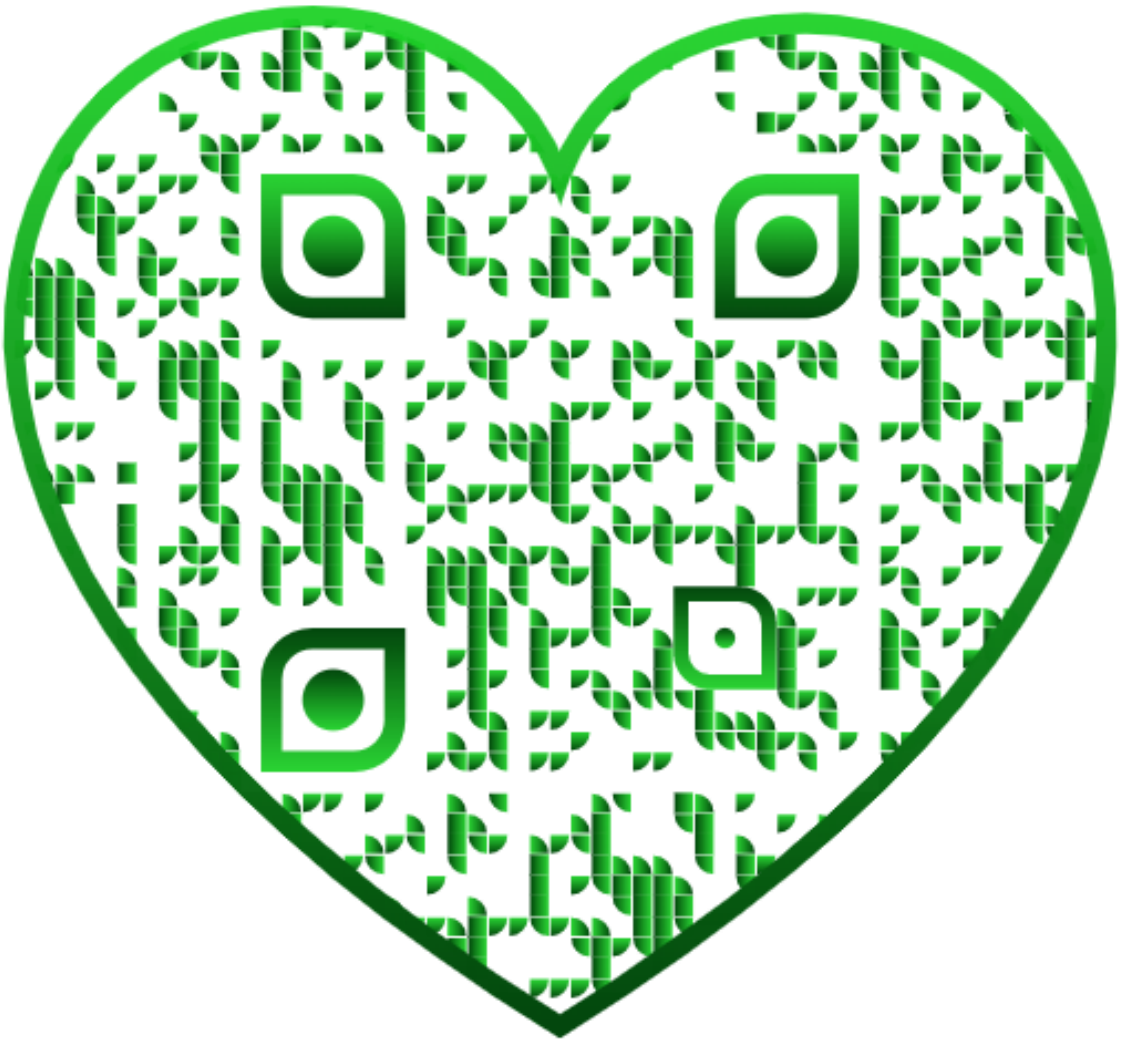
SABRINA
PHILIPPE
PSYCHOLOGUE

tous FAKE SELF !

CE MONDE VIRTUEL QUI NOUS REND FAUX

NOS PERSONNALITÉS EN DANGER :
LE CRI D'ALARME
DE SABRINA PHILIPPE

Guy Trédaniel
éditeur



De la même auteure :

@mour toujours, Solar, 2008.
Tu verras, les âmes se retrouvent toujours quelque part, Eyrolles, 2017.
Petit manuel de navigation pour l'Âme, Flammarion, 2018.
Et que nos âmes reviennent, Flammarion, 2019.
Un développement très personnel, Flammarion, 2020.

© 2022, Guy Trédaniel éditeur.

ISBN : 978-2-8132-2743-0

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel
@editions_tredaniel

SABRINA
PHILIPPE

Tous Fake Self !

Ce monde virtuel qui nous rend faux

Guy**Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

« La vérité, fût-elle douloureuse,
ne peut blesser que pour guérir. »

André Gide *(Voyage au Congo)*

SOMMAIRE

PRÉAMBULE

I. MISE EN PLACE DU FAKE SELF : UNE AFFAIRE D'ESTIME DE SOI

Vrai self et faux self
Petit cours de psycho simplifié…

Du faux self au fake self
Un Moi, un Soi, et un écran...

Des… pressions permanentes
Trop moche ma vie !

Un monde parfait
Feel good fake

La torture du plus
Un moi version 2.0

Tout est possible, vraiment ?
J'aurais voulu être un artiste…

Seul en scène
Baby alone in Babylone

Les raisons de la colère
Les collabos du Net

II. INSTALLATION DU FAKE SELF : UNE QUESTION DE RÉGRESSION

L'invitation régressive
Petit enfant ne deviendra pas grand…

D'un écran à l'autre
Esclaves à plein temps

Le smartphone, nouvel objet transitionnel
Touche pas à mon doudou !

La quadrature du vide
Pauvre « de » Moi

Une temporalité sans latence
T'as la fibre ?

Confusion
Scroll me tender

Tout savoir, ne rien connaître
C'est l'histoire de Toto…

Le vrai du faux
Fake news et fake self sont dans un bateau…

III. DE NOUVELLES PERSONNALITÉS

Un mal-être généralisé
#triste #pascool #cgrave

Fake self et évitement
De l'enfermement numérique

Fake self et addictions
De la digitalisation des émotions

La personnalité en fake self narcissique
Sois fake et tais-toi !

La personnalité en fake self à tendance paranoïaque
Souriez, vous êtes filmé !

La personnalité en fake self schizoïde
Vers une déshumanisation

IV. POUR UNE HUMANITÉ PRÉSERVÉE

Prise de conscience
Il y a quelque chose de pourri au royaume du Net (Shakespeare – enfin, il l'aurait certainement écrit… sur un réseau social !)

Une éducation urgente et impérative
Débranche tout, revenons à nous…

EN CONCLUSION
La bataille du virtuel est amorcée

QUELQUES RÉFÉRENCES POUR ALLER PLUS LOIN

REMERCIEMENTS

PRÉAMBULE

Je suis de la génération de l'entre-deux-mondes, et comme ceux de cette même génération, j'ai été à la fois témoin et actrice des incroyables transformations de notre société.

J'ai grandi avec une télévision en noir et blanc qui ne proposait que peu de programmes, rédigé mon mémoire-thèse de recherche en recopiant des pages et des pages de théorie à la main dans toutes les bibliothèques parisiennes, et j'ai commencé ma carrière de psychologue en effectuant des visites à domicile sans téléphone portable…

Autant dire que l'avènement d'Internet et des smartphones est apparu pour beaucoup d'entre nous comme une avancée technologique libératrice et fabuleuse.

L'accès illimité au savoir, la possibilité de communiquer à tout moment et l'élargissement social offert par la Toile et les réseaux ont constitué un enrichissement non négligeable.

C'est avec enthousiasme que j'ai d'ailleurs collaboré à deux reprises avec des sites de rencontres et rédigé mon premier ouvrage sur l'amour en ligne, convaincue que le Net offrait des possibilités illimitées en la matière.

Au début de ce siècle, nous avons considéré ces nouveaux outils de la même façon que nos ancêtres avaient considéré les leurs, des facilitateurs du quotidien. Si l'outil est utile et pratique, il se démocratise et vient modifier nos habitudes.

Mais il s'avère avec le temps que le numérique n'est pas un outil comme un autre, il n'est pas comparable à ceux que nous avons connus par le passé, il ne transforme pas seulement nos comportements, il modifie nos personnalités. C'est là tout l'objet de cet ouvrage.

Parce que le numérique ne facilite pas seulement notre réalité, il crée un monde parallèle, virtuel.

Dès lors, nous sommes dans un mouvement de bascule permanent entre ces deux univers, entre notre réalité et celle que nous proposent nos écrans, et c'est dans cet espace que vient se loger une nouvelle souffrance psychique, une souffrance à laquelle nous sommes tous soumis.

Il faut bien comprendre que notre mental est en peine à chaque fois qu'il ne peut s'adapter à la réalité qui lui est proposée. C'est d'ailleurs la meilleure définition de l'ensemble des troubles psychopathologiques.

Que sont la psychose, la schizophrénie, plus communément la folie ? Une distorsion de la réalité perçue uniquement par le patient, qui va voir, entendre, halluciner ce que d'autres ne perçoivent pas.

Qu'est-ce que la dépression ? Une tristesse provenant de l'écart entre ce qu'est ma vie et ce que je voudrais qu'elle soit.

Qu'est-ce que la phobie ? Une peur par anticipation d'un danger qui, dans la réalité, ne se manifeste pas.

Bref, vous l'aurez compris, toutes nos souffrances psychiques se logent dans cet espace entre la réalité que nous vivons et la façon dont nous percevons cette réalité.

Cette perception est propre à chacun, et va déterminer la facilité ou l'âpreté de nos existences.

Seulement, l'apparition du virtuel est venue proposer, puis imposer, un modèle unique de distorsion du réel auquel nous ne pouvons échapper.

Dès que mon smartphone, ma tablette, mon ordinateur s'allument, je quitte ma réalité pour entrer dans un autre monde, virtuel, et dès qu'ils s'éteignent, je retrouve ma réalité.

Je bascule donc en permanence entre ces deux univers, essayant d'adapter l'un à l'autre, ou l'autre à l'un, tentant de faire un grand écart impossible afin de diminuer la souffrance engendrée par l'espace existant entre eux.

Il y a un fait certain, c'est que nous n'aimons pas souffrir, ni physiquement ni psychiquement. Notre nature humaine nous pousse à nous extirper par tous les moyens de l'inconfort dans lequel nous sommes lorsque nous souffrons. C'est pour cette raison que nous consommons autant de médicaments, et lorsqu'ils ne sont pas

suffisamment efficaces, nous cherchons parfois d'autres toxiques ou d'autres thérapies.

Face à une douleur quelle qu'elle soit, nous adoptons toujours à peu près le même comportement. D'abord nous résistons, un peu par déni, mais aussi dans l'espoir qu'elle soit passagère. Lorsque nous constatons que la douleur est installée, nous cherchons une solution, et si nous n'en trouvons pas, nous nous adaptons.

Pour prendre un exemple concret, imaginez que vous vous leviez un matin avec une douleur à la jambe. Les premiers jours, vous allez attendre qu'elle passe, vous dire que finalement c'est supportable, etc. Constatant que vous avez réellement et toujours mal, vous allez chercher des solutions, médicaments, kinésithérapie… et si aucune solution ne fonctionne, vous allez vous adapter, c'est-à-dire trouver une nouvelle façon de marcher, de vous asseoir, qui va diminuer votre douleur. Et vous allez donc boiter, sans doute de façon définitive.

Durant les dix dernières années, nous avons d'abord résisté au numérique en tentant de le critiquer vivement et de circonscrire son utilisation, le virtuel d'un côté et le réel de l'autre.

Puis nous avons essayé de trouver des solutions, notamment en limitant le temps passé sur nos écrans, en nous désinscrivant des réseaux sociaux, pour finalement bien souvent y retourner quelques semaines plus tard, en refusant de n'être qu'en télétravail…

Nous en étions là quand, en mars 2020, la Covid-19 nous a tous assignés à résidence.

Lorsque l'on se penche sur notre histoire, on remarque que les véritables transformations sociétales n'interviennent jamais en début de siècle, il faut souvent attendre une vingtaine d'années, et malheureusement une guerre, pour que les modifications s'accélèrent et s'ancrent. Cette fois, c'est une pandémie qui a créé la rupture.

En mars 2020, confinés chez nous, rivés à nos écrans, seules fenêtres ouvertes sur le monde, il n'y a plus eu de place ni pour la résistance au numérique, ni pour d'éventuels garde-fous à son utilisation. Les digues n'ont plus tenu, la vague est passée, et nous sommes depuis dans la phase d'adaptation, du « faire avec ».

Alors, comment « faire avec » la souffrance désormais installée et identifiée, logée entre notre réalité physique et le virtuel, comment nous adapter ?

Pour reprendre l'exemple concret cité plus haut, en boitant, c'est-à-dire en inventant une nouvelle façon de marcher. Et vous comprendrez aisément que si vous ramenez ce cas de figure à notre psychisme, cela implique que nous sommes en train de transformer peu à peu nos personnalités.

En psychologie, nous distinguons le vrai self du faux self, et je vais tenter de vous expliquer le plus simplement possible ce que nous évoquons lorsque nous utilisons ces termes, ce qu'ils décrivent en termes de fonctionnement mental.

Mais au fur et à mesure de mes consultations, j'ai pu constater l'apparition d'un nouvel état psychique que je nomme ici « fake self ».

Le fake self apparaît comme une stratégie d'adaptation efficace permettant de créer un pont entre le virtuel et le réel, mais il n'est pas sans conséquences sur notre personnalité, de la même façon que boiter n'est pas sans conséquences sur notre corps.

C'est tout le processus de la naissance et de l'installation de cette nouvelle stratégie mentale que je vous propose ici de découvrir, non pas dans un but de critique réactionnaire, mais pour que vous puissiez identifier en conscience les modifications qui s'opèrent dans nos psychés et celles de nos enfants, pour que nous puissions trouver d'autres réponses adaptatives dont les conséquences seront moindres pour les générations à venir.

Comme vous allez le constater, ce n'est pas seulement que l'abus de jeux vidéo soit dangereux pour notre intellect ou que les réseaux sociaux puissent nous déprimer, c'est bien plus que cela !

Nos personnalités sont en danger et le fléau est mondial…

I

MISE EN PLACE DU FAKE SELF : UNE AFFAIRE D'ESTIME DE SOI

VRAI SELF ET FAUX SELF
Petit cours de psycho simplifié…

N’en déplaise aux théoriciens, que ce soit dans les médias ou auprès de mes étudiants, mon propos a toujours été de tenter de simplifier l’explication des mécanismes psychiques afin qu’ils soient compréhensibles par le plus grand nombre.

C’est donc dans cette lignée que se situe cet ouvrage, faisant fi également des guerres de chapelles entre les différentes écoles psychanalytiques, lesquelles m’ont toujours paru stériles.

> Nous naissons avec un Moi – une intériorité, une affectivité –
> qui, au départ, est extrêmement primaire et brut.

L’état émotionnel du bébé varie en fonction de ses besoins essentiels : manger, dormir, uriner…

Plus les semaines vont passer, plus cette affectivité, cet état intérieur vont s’enrichir, s’individualiser et se complexifier. D’une part les besoins de l’enfant évoluent : marcher, jouer…, et d’autre part se développe une deuxième instance psychique appelée le Soi, le « self », le rapport que l’on a à l’autre et au monde.

Ce rapport est, jusqu’à l’âge d’environ 3 ans, circonscrit d’abord à la mère, dans les premiers jours, puis aux deux parents.

C’est-à-dire que le self, le Soi, se développe en premier lieu dans la sphère maternelle, puis parentale.

Jusqu’à son entrée en maternelle, même s’il grandit en collectivité, le monde extérieur, pour l’enfant, est limité à ses parents. Il n’a ni le besoin ni la capacité d’établir des liens sociaux.

D’ailleurs, si vous regardez interagir dans un bac à sable des enfants non encore scolarisés, vous constaterez rapidement qu’ils ne jouent pas « ensemble ». Ils seront bien plus attirés par la pelle rouge du voisin que par le voisin lui-même.

Dans les meilleurs cas, l’articulation entre le Moi, l’intériorité de l’enfant, et le Soi, son extériorité, se développe harmonieusement.

Si l’enfant est aimé et accepté pleinement, inconditionnellement, dans son ressenti et l’expression de ce ressenti, quel que soit son état émotionnel et ce qu’il en témoigne, s’il peut être pleinement lui-même, tendre ou en colère, obéissant ou agité, extraverti ou réservé, tout en conservant la sécurité du lien affectif parental, alors son Moi et son Soi se coordonnent.

> Concrètement, une fois devenu adulte, il sera capable d’éprouver des émotions dans son intériorité et de les exprimer à l’autre de façon authentique.

C’est ce que l’on appelle le vrai self, le vrai Soi.

Mais ce vrai Soi ne peut pas fonctionner de façon permanente.

Vous avez sans doute déjà entendu cette phrase : « La vérité sort de la bouche des enfants », et c’est exact. En-deçà de 6 ans environ, l’enfant va exprimer ses émotions de façon brute, sans filtre. Puis il va peu à peu apprendre à garder pour lui certains sentiments pour pouvoir vivre avec les autres. On ne peut pas tout dire, à tout le monde, et à tout moment.

Le fait de vivre en société et d’intégrer les codes inhérents à cette socialisation va donc nous inviter à développer également un faux self, un faux Soi.

Pour que la vie en société soit possible, nous sommes obligés de faire semblant…, semblant d’aller bien au travail, semblant d’accepter une personne pour laquelle nous n’avons pas d’amitié, semblant d’aimer un cadeau qui ne nous plaît pas.

Ce faux self nous permet de pacifier notre rapport aux autres, mais à l’intérieur de nous, nous ne sommes pas dupes. Lorsque nous devons l’exercer parce que la situation nous y oblige, nous gardons une certaine conscience de notre véritable ressenti. Par exemple : je ne supporte pas

ce collègue de travail mais j'essaye de ne pas le lui montrer, je souris, je fais semblant, car nous devons nous côtoyer.

Donc, pour résumer, quand tout se passe au mieux et que vous grandissez avec un lien d'amour inconditionnel, vous développez votre Moi intérieur, que vous pouvez exprimer authentiquement et en toute sécurité à l'extérieur, tout en vous adaptant socialement.

Maintenant, que se passe-t-il lorsque le lien affectif parental n'est pas assez sécurisant ?

Que se passe-t-il lorsque la mère, le père, ou pire, les deux, n'acceptent pas que les différents états émotionnels de leur enfant ne se conforment pas à leurs propres désirs ?

Par exemple, si le bébé est calme, souriant, propre…, le parent est dans le lien, parce que ce que lui renvoie l'enfant correspond à l'image qu'il s'en fait. Et dès qu'il est agité, en colère, désobéissant, le parent l'ignore.

Comprenez ici que les interactions évoquées sont subtiles, souvent invisibles par l'entourage. Une mère peut tout à fait langer son bébé ou lui donner un biberon sans pour autant transmettre d'affectivité.

Au fil des semaines, cet enfant va se retrouver dans une impasse émotionnelle générant une peur et une souffrance infinies. N'étant pas autonome, il a besoin d'un lien d'amour suffisamment sécurisé pour grandir, mais il perçoit rapidement que ce lien est soumis à sa propre attitude, qu'il n'est pas inconditionnel, qu'il ne peut pas exprimer toutes les gammes de son intériorité, de son Moi.

Et comme je le signifiais au début de cet ouvrage, devant toute souffrance installée, nous nous adaptons.

Alors comment cet enfant va-t-il s'adapter pour mettre fin à sa douleur psychique et pour survivre ?

En se coupant de son ressenti, de son affectivité, de ses émotions, de son Moi donc, et en développant un Soi adapté à ce qui lui est demandé, afin de répondre aux désirs parentaux.

L'enfant va développer une personnalité en faux self, en faux Soi, une hyper-adaptation à l'autre, au parent d'abord puis à l'ensemble des personnes avec qui il sera en contact ensuite. C'est un terme que nous

employons souvent en psychologie et en psychiatrie pour décrire ce fonctionnement mental particulier.

C'est ce que le docteur Donald Winnicott décrira comme des personnalités « *as if* », en français « comme si ». Peu à peu, l'enfant cessera de ressentir quoi que ce soit, mais agira « comme si » il éprouvait… de l'amour, de la tristesse, de l'empathie.

Il grandira en devenant un adulte aux multiples masques, mais dont le Moi restera vide, gelé, déconnecté de tous sentiments.

> Donald Winnicott (1896-1971) est un célèbre pédiatre anglais qui s'initiera à la psychanalyse. Il sera l'inventeur de nombreuses théories devenues célèbres, encore d'actualité à ce jour. Il s'intéresse au fonctionnement mental du très jeune enfant, au self évoqué ici, mais aussi au fameux objet transitionnel dont nous parlerons ultérieurement. Il sera précurseur de l'analyse du lien particulier existant entre la mère et l'enfant, une mère qui, selon lui, doit être « suffisamment bonne – *good enough* » pour que l'enfant se développe de façon optimale, aimante mais non invasive.

L'exemple que j'aime bien prendre pour décrire ce mécanisme psychique, c'est celui du tableau électrique et de l'ampoule. Le Moi, c'est-à-dire l'intériorité, est comme un tableau électrique aux multiples fils, et le Soi, le self, c'est l'ampoule qui s'allume grâce à la connexion existant entre ces deux parties. Les personnalités « *as if* » ont été dans l'obligation de couper les fils, de changer le système pour que l'ampoule ne fonctionne plus qu'à l'énergie solaire, c'est-à-dire grâce à la lumière extérieure.

Bien entendu, en fonction de la toxicité du lien affectif maternel ou paternel, de l'existence ou non d'un parent-ressource ou d'un tiers quand même assez présent, les fils seront plus ou moins coupés. La psychothérapie permettra parfois d'en rebrancher certains dans les cas les moins sévères. Même si, et c'est toute la difficulté, le premier ressenti

auquel le patient a accès dans ces cas-là est la souffrance à laquelle il s'est jusqu'alors soustrait.

Mais ceux dont la communication entre le Moi et le Soi est complètement sectionnée vont développer des personnalités dites pathologiques, en « faux self ». Incapables de ressentir réellement la moindre émotion, l'autre devient à leurs yeux un objet, un objet qu'ils utilisent, et pire parfois, un objet à détruire. Ils tourmenteront donc cet autre, cause de tous leurs maux, sans éprouver la moindre culpabilité.

Nous retrouvons dans ce cas de figure les personnalités psychopathiques, narcissiques, perverses, *borderline* et j'en passe. Des personnalités pour lesquelles le coupable est toujours l'autre, et dont l'absence d'intériorité les empêche, la plupart du temps, d'accéder à une quelconque forme de psychothérapie.

À ce stade, j'espère que ces lignes vous auront permis de comprendre l'articulation entre ce que l'on appelle le Moi et le Soi, et ce que signifient les termes vrai self et faux self, ainsi que leurs fonctionnements du normal au pathologique.

Et peut-être commencez-vous également à saisir sur quels chemins je vous emmène.

Car, de la même façon que votre Moi – votre intériorité, vos ressentis – doit trouver une façon de s'adapter à l'autre, à la société dans laquelle vous vivez en interagissant de façon authentique ou biaisée, votre Moi doit désormais trouver une façon de s'adapter au monde virtuel.

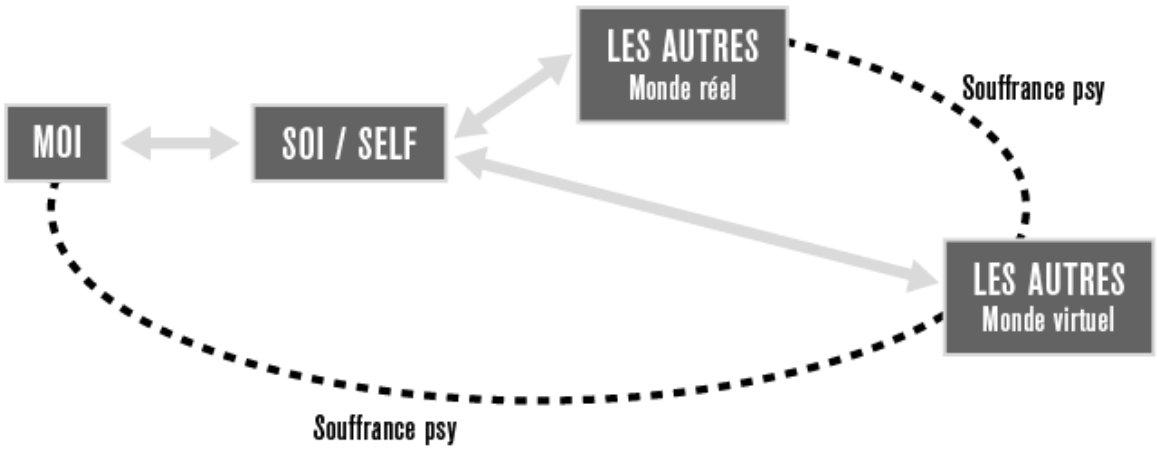
DU FAUX SELF AU FAKE SELF
Un Moi, un Soi, et un écran...

Au début, le virtuel n'était qu'une projection fidèle de notre société, de ses codes et de ses habitudes. Lorsque Internet s'est démocratisé, nous pouvions consulter sur la Toile la reproduction des magazines et journaux papier à l'identique, ce qui d'ailleurs ne présentait pas un intérêt majeur. Les messageries, les mails eux aussi étaient utilisés comme des lettres à l'ancienne ou des petits mots laissés sur un Post-it. Quant au premier réseau social qui s'est largement popularisé, Facebook en l'occurrence, on y postait parfois une photo de vacances à la manière d'une carte postale.

L'apparition, puis l'accès du plus grand nombre aux smartphones sont venus bouleverser notre rapport au numérique. Depuis, nous sommes connectés en permanence à l'information, au travail, aux autres par le biais de ce petit appareil aujourd'hui indispensable, nos comportements se sont modifiés et de nouveaux codes sociaux ont émergé, propres aux écrans.

Progressivement, le virtuel est ainsi devenu une entité à part entière, un territoire dont le fonctionnement diffère du réel. En ce sens, parler de digitalisation ou de numérisation d'éléments réels n'est plus approprié…

Là où avant on pouvait penser : il y a moi, l'autre, la société, le monde…, nous pouvons désormais ajouter à cette équation : il y a l'autre virtuel, la société virtuelle et le monde virtuel.



Comme je vous l'expliquais en préambule de cet ouvrage, nous sommes en souffrance psychique, et ce à deux niveaux. D'une part, parce qu'entre le monde virtuel et le monde réel, il y a un espace grandissant que nous ne parvenons plus à combler. Et d'autre part parce qu'entre notre Moi – notre intériorité, nos sentiments – et ce monde virtuel, l'écart est beaucoup plus important qu'entre notre Moi et la réalité.

Prenons un exemple pratique…

Votre conjoint·e vous a quitté·e la veille au soir. Vous vous sentez profondément triste, et vous avez pleuré une bonne partie de la nuit. Pour autant, le lendemain, vous devez vous rendre au travail. Votre Moi éprouve donc de la peine, peut-être un sentiment d'abandon, de dévalorisation.

En arrivant au bureau, vous tentez de faire bonne figure. Votre partie faux self se met en fonctionnement : vous souriez à votre patron, tentez de vous concentrer sur vos tâches. Vous vous adaptez socialement à la situation, même si, au fond de vous, la tristesse demeure et que les larmes ne sont pas loin. Elles sont d'ailleurs prêtes à jaillir lorsque votre collaborateur vous dit que vous n'avez pas l'air bien, mais cette remarque vous rassure, elle signifie que l'on vous regarde réellement, que l'on vous perçoit au-delà du masque que vous tentez de porter.

À la pause déjeuner, vous retrouvez une collègue et amie avec qui vous n'avez plus à faire semblant. Votre vrai self émerge alors et vous pouvez vous épancher auprès d'elle sur cette rupture. Ce moment précieux est nécessaire à votre bon fonctionnement psychique, à plusieurs titres : d'une part parce que sourire lorsque l'on est triste mobilise une énergie qui nous affaiblit d'autant plus ; d'autre part parce que son empathie, sa compréhension, ses conseils vous apaisent. Votre humanité, en résonance

avec la sienne, est une fois encore fondamentale à la reconnaissance de vos sentiments.

Maintenant, imaginez le même scénario en évoluant uniquement dans un monde virtuel…

Votre conjoint·e vous a quitté·e la veille, vous avez pleuré toute la nuit mais vous devez néanmoins vous mettre au travail, devant votre ordinateur. Vous répondez à quelques mails sans que personne ne remarque votre état. Puis commence la première visioconférence, où, de la même façon, chacun est indifférent à l'autre puisqu'il ne perçoit pas son énergie. Et comme tous vos collaborateurs ont le teint gris sous l'œil de leurs webcams, ça ne choque personne. Il n'y a aucun temps avant ou après cette réunion pour échanger sur des sujets plus personnels, et les réunions s'enchaînent.

La pause du midi est réduite, et vous la prenez seul·e devant votre PC. Vous n'appellerez aucun ami, tout au plus échangerez-vous quelques SMS, vous n'en avez pas le temps et vos connaissances non plus… et puis vous irez surfer sur vos réseaux sociaux. Parce que pour eux, vous avez, étrangement, du temps.

Vous allez checker le profil de votre ex, a-t-il·elle communiqué aujourd'hui ?

Que dit cet autre virtuel de sa vie, lui·elle qui, dans la réalité, vous a signifié son congé hier ? Tiens, il a liké le commentaire de votre meilleure amie, il·elle n'a pas l'air d'aller si mal…

Alors vous serez sans doute tenté·e, à ce stade, de prendre une photo de vous sous votre meilleur jour pour lui signifier ce qu'il·elle a perdu… ou de poster une citation du style : « Mieux vaut être seul que mal accompagné » qui lui sera destinée. Car, dans le monde virtuel, il n'y a pas de place pour la peine. Et nous verrons dans cet ouvrage jusqu'à quel point.

Puis vos « amis » virtuels réagiront en likant votre post : « Tu es trop beau, trop belle », ou : « Entièrement d'accord avec toi ! »

Voilà que vous utilisez votre fake self, si éloigné de votre intériorité, de votre tristesse du moment, de votre Moi, de la réalité de votre vie, de votre vécu… Le fake self est une distorsion du Soi pour qu'il s'adapte au virtuel.

> De la même façon que nous développons un faux self pour interagir
> en société, nous développons un fake self pour interagir sur la Toile.

Ces deux fonctionnements sont des stratégies d'adaptation à l'extériorité, à l'autre, mais ils diffèrent : d'une part, parce que votre fake self est très éloigné, voire complètement déconnecté de votre Moi, de vos sentiments intimes, et d'autre part parce qu'il n'offre pas, à un moment donné, la possibilité de basculer vers un vrai self. Comment en effet s'adapter de façon authentique à un tiers qui ne l'est pas ?

Ce processus psychique apporte donc une réponse à l'équation impossible à laquelle vous êtes soumis, un soulagement certes rapide, mais, ainsi que nous allons le voir, peu profond.

Et comme nous sommes de plus en plus connectés, il est extrêmement actif !

Tant et si bien qu'il pourrait finir par agir sur notre Moi, à la manière d'un parent pathologique.

DES… PRESSIONS PERMANENTES
Trop moche ma vie !

Qu'est-ce que l'estime de soi ? De nombreux ouvrages ont abordé le sujet et vous remarquerez que dans ce terme, le Soi est encore à l'honneur. D'ailleurs, en anglais, l'expression est traduite par *self-esteem*. Tout simplement parce que l'estime de soi se construit et se définit majoritairement dans le rapport que j'ai avec l'autre.

Comment suis-je perçu par autrui, quelle image a-t-il de moi ?

Encore une fois, si l'enfant est aimé inconditionnellement, si, quels que soient ses émotions et ses actes, il reçoit de l'amour, alors à partir du moment où il grandit et va vers ses pairs, il partira confiant, convaincu qu'il est « aimable » dans le sens où il peut être aimé. Cette confiance l'amènera à oser, à prendre des risques, à se dire qu'il mérite le meilleur pour lui-même tout en restant dans une certaine réalité. Évidemment, les expériences successives de sa vie viendront conforter cette assurance. Cette posture l'amènera plus sûrement à réussir ses différentes entreprises, et s'il échoue, il recommencera en se disant que la prochaine fois sera la bonne, tout en n'omettant pas de se remettre en question afin de transformer l'essai.

Notre réservoir d'estime de soi se construit donc dans notre enfance, au sein du giron parental, mais nous sert principalement à nous définir par rapport à l'autre, à évoluer avec aisance dans le monde.

Si ce réservoir d'estime est mal constitué, l'enfant puis l'adulte n'aura de cesse que de se comparer à autrui, afin d'évaluer perpétuellement s'il est « aimable » ou non. Il se critiquera fréquemment, jugeant qu'il n'est jamais assez ceci, pas suffisamment cela… Il se dévalorisera d'une façon quasi systématique, tout comme on l'aura critiqué dans son enfance de façon ouverte ou détournée.

Il regardera le monde par le prisme de ce qu'il n'est pas, de ce qu'il n'a pas, de ce qu'il ne mérite pas, à savoir ce qui pourrait le combler. Peu sûr de lui et de ses capacités, il tendra plus sûrement vers l'échec, et se servira de ses malheureuses expériences pour renforcer l'image détériorée qu'il a de lui-même. Cette insécurité intérieure le fera parfois basculer au gré des situations entre survalorisation et dévalorisation, sans qu'il parvienne à se percevoir tel qu'il est, et surtout sans jugement.

L'estime de soi est une notion américaine développée par le médecin et philosophe William James (1842-1910). Il la définit comme le rapport entre le succès d'une personne et ses prétentions. Le sociologue américain Charles Cooley (1864-1929) complètera cette vision par le rôle de l'autre dans cette évaluation personnelle, cette estimation permanente de ce qu'autrui pense de moi.

> Cette estime de soi, qu'elle soit défaillante ou suffisante, nous invite
> donc en permanence à nous mesurer à l'autre, dans un parallèle qui nous ébranlera plus ou moins.

Dans la vie réelle, nous nous comparons à notre entourage afin d'évaluer notre situation, nos actions, ce que nous sommes. C'est une façon de nous définir encore et encore, de nous améliorer dans le meilleur des cas, de nous lapider dans le pire.

Mais d'une part nous avons des répits, des moments où nous ne sommes pas en lien avec ces autres, et d'autre part nous évoluons la plupart du temps dans un cercle qui nous ressemble.

Ces deux points sont fondamentaux et garantissent notre confort psychologique.

Lorsque nous rentrons à notre domicile, ou dans tout autre lieu où l'isolement est possible et où nous nous sentons en sécurité, que la porte se ferme, normalement l'apaisement s'installe. Le monde à l'extérieur continue sa course sans nous, et dans cet espace intime, nous pouvons évoluer sans nous soucier du regard d'autrui ou du regard que nous portons sur autrui. Ces périodes sont fondamentales et nous permettent

de nous ressourcer, de nous retrouver, de réfléchir, de nous faire du bien tout simplement.

Par ailleurs, nos amis, nos collègues, notre entourage ont des modes de vie, des préoccupations, des loisirs, des façons de penser comportant de grandes similarités avec les nôtres : « Qui se ressemble s'assemble »… Ces similarités sont nécessaires à notre équilibre mental, nous confortent dans nos choix et donc renforcent notre estime personnelle.

Dans la vie réelle, ces points existent, mais qu'en est-il dans le virtuel ?

Car si vous pouvez aisément fermer la porte de votre domicile, la porte vers le virtuel, elle, est constamment ouverte, et ce d'autant plus lorsque vous êtes chez vous, en wifi…

Il n'y a donc jamais de répit.

Non seulement cette comparaison à l'autre est désormais permanente par le biais des réseaux sociaux, mais vous êtes aussi confronté à un entourage virtuel qui n'a pas toujours ces similarités nécessaires à votre réassurance.

> Or le virtuel nous montre constamment ce que nous n'avons pas, sans récupération possible.

À peine allumez-vous votre smartphone et flânez-vous sur vos réseaux sociaux, tranquillement installé sur votre canapé après une journée de travail, que vous saute à la figure tout ce que vous n'avez pas fait, dit, eu, vécu !

L'une affichera l'anniversaire du petit dernier, fêté dignement à la manière d'un mariage, ballons, cadeaux, et sourires à gogo, ce qui vous renverra immanquablement à celui de votre enfant, les simples bougies disposées pour l'occasion : en faites-vous assez pour lui ?

L'autre postera les photos de son week-end à Londres… Depuis quand n'avez-vous pas fait une escapade hors de France ?

L'un signifiera qu'il vient de courir trente kilomètres en améliorant ses performances : à ce sujet, ne deviez-vous pas vous mettre au sport ?

L'autre exprimera une opinion sur la dernière réforme du gouvernement, pourquoi n'avez-vous pas d'avis politique ?

Et ces « informations » ne concernent que votre réseau proche. Car, par extension, vous êtes connecté à des personnes ne faisant pas partie de votre cercle, avec lesquelles vous n'avez pas de similarités de vie.

Vous allez donc être confronté à des voyages incroyables, des vies extraordinaires, des corps sublimés qui vont vous ramener à votre condition actuelle, bien moins luxuriante la plupart du temps.

À cela viendront s'ajouter, quel que soit le site sur lequel vous surfez, toutes les publicités vantant des objets que vous convoitez mais que vous n'avez pas. Grâce aux cookies, il vous suffit de taper dans votre moteur de recherche « café en grains » pour que les plus belles machines vous suivent où que vous alliez sur le Net. *Unfortunately*, comme disent les Anglais, par manque de fortune, vous n'aurez pas les moyens de vous payer la majeure partie de ce qui vous est proposé, donc votre salaire n'est pas suffisant, donc vous ne gagnez pas assez, donc…

> Comment pensez-vous que votre estime de soi va s'adapter à ces assauts permanents ?

Même si votre confiance en vous est assez solide, il est impossible que vous ne ressentiez pas l'inconfort généré par le décalage entre votre vie et ce qu'elle devrait être au regard de ce qui s'affiche sous vos yeux. Et si votre estime personnelle est défaillante, c'est la dépression qui vous guette.

Comme un parent toxique qui vous signifierait en permanence que vous n'êtes pas à la hauteur de ce que vous devriez être, que vous n'êtes pas assez « aimable » tel que vous êtes, le virtuel vient pointer ce qui vous fait défaut.

Je sais que certains se disent en lisant ces lignes : « Oh, j'en prends, j'en laisse, parfois ça me donne des idées, des exemples à suivre… » Mais comme les informations qui vous sont soumises touchent des domaines très diversifiés, il y en aura toujours qui vous impacteront.

Personnellement, j'en ai pris conscience un matin plus qu'un autre…

N'ayant pas échappé à ce nouveau comportement majoritairement adopté par la population de cette planète, mon smartphone se lève en

même temps que moi. Une tasse de café à la main, je prends des nouvelles du monde par le biais des actualités et des réseaux sociaux.

Cette nuit-là, j'ai mal dormi, je me sens donc un peu plus vulnérable. C'est l'été, et je n'ai pas prévu de prendre de vacances, ce qui n'est pas le cas de mes « amis » virtuels. S'étalent donc sous mes yeux des photos de destinations que je ne suis pas près d'aller visiter. En ouvrant les yeux, ma première pensée n'a évidemment pas été de me dire que je n'allais pas me baigner aujourd'hui, mais en regardant ces clichés… Depuis quand d'ailleurs ne me suis-je pas octroyé de congés ?

Tiens, un « ami » auteur fait une signature dans une librairie qui ne m'a jamais invitée, pourquoi ? C'est une librairie prestigieuse, peut-être que mes livres ne le sont pas assez… Évidemment, je n'aurais pas eu cette pensée spontanément, encore une fois.

Une autre connaissance étale les photos de sa soirée de la veille : maquillée, dans une jolie robe, elle sourit, resplendissante. En ce qui me concerne, j'ai avalé une pizza surgelée en solo, et vu ma tête ce matin, c'est un ravalement complet qu'il faudrait pour que je sois aussi pimpante.

Voilà, je me suis levée fatiguée, mais désormais je suis KO. Dépitée, imprégnée du sentiment que ma vie n'est vraiment pas à la hauteur de mes attentes, je quitte les réseaux pour aller sur les actualités.

Le vélo électrique de mes rêves, petit bijou de technologie hors de prix, s'affiche sur toutes les pages que je consulte. Seulement voilà, je n'ai pas les moyens de me l'offrir. Donc, pour résumer, non seulement je ne prends pas de vacances, mais en plus… je ne m'amuse pas, ce que j'écris n'est pas assez bien et mon apparence physique laisse à désirer. Cela explique sans doute le fait que je ne gagne pas assez d'argent !

> Le système est toxique, les pensées qu'il génère le sont tout autant.

Et malheureusement, plus l'estime de vous est défaillante, plus vous êtes impacté, renforçant ainsi vos affects dépressifs.

Car non seulement, par le biais de la Toile, la comparaison est permanente, mais de plus il existe là un monde parfait qui ne cadre pas avec la réalité de nos vies.

UN MONDE PARFAIT
Feel good fake

Pour reprendre l'exemple cité dans le chapitre précédent, si je n'avais pas allumé mon smartphone ce matin-là, je n'aurais pas ressenti cette dépréciation de ma vie et de moi-même.

> Parce que la réalité ne ressemble pas à ce que nous montre le virtuel,
> nos vies réelles sont loin d'être aussi merveilleuses.

En me rendant au travail, j'aurais rencontré un collègue rentrant justement de vacances. Je lui aurais demandé comment elles se sont passées, tout en notant sans doute qu'il faudrait que j'y songe pour moi-même. Là, il m'aurait expliqué que oui, c'était bien la Corse, qu'ils ont eu du beau temps, mais que son fils n'a pas arrêté de vomir durant tous les trajets en voiture à cause des routes en lacets, et que la location saisonnière ne ressemblait pas vraiment aux photos idylliques qu'on lui avait vendues. D'ailleurs, en se connectant lui-même aux réseaux sociaux, malgré les jolis clichés qu'il a postés, il n'a pas omis de se dire que ses vacances n'étaient pas à la hauteur de ses espérances, à lui non plus…

En appelant mon amie pour lui demander si elle s'était bien amusée lors de sa soirée, elle m'aurait signifié que oui, c'était sympa, mais qu'après quelques verres, elle s'était sentie fatiguée et était finalement partie tôt.

En rentrant chez moi, j'aurais peut-être croisé ce vélo que je convoite tant, et j'aurais remarqué qu'il est en effet très esthétique et rapide, mais qu'il semble lourd à manier et suffisamment voyant pour être immédiatement volé.

Puis je me serais mise à écrire sans me demander où ce livre allait se retrouver, juste pour le plaisir et la transmission.

Comme je l'ai écrit plus avant, le virtuel, à ses débuts, était un reflet assez fidèle de notre société. Les échanges se faisaient via les premières messageries et surtout les forums, regroupant des personnes ayant les mêmes centres d'intérêt, préoccupations et questions. L'utilisation d'un pseudonyme permettait d'être dans une communication assez authentique. Il ne s'agissait pas d'embellir la réalité, mais plutôt de trouver des solutions concrètes à nos problèmes très humains, qu'ils soient médicaux, comportementaux…, de la mécanique à la cuisine.

Évidemment, notre affichage public via les réseaux a changé la donne, mais pas seulement.

Il n'était pas rare, au début de Facebook, de tomber sur le post d'un ami témoignant de sa tristesse ou de sa fatigue, et nous de lui répondre en commentaire que l'on compatissait, que les choses allaient s'arranger…

> À quel moment avons-nous pris le tournant d'une communication aussi positive que factice ?

On ne peut pas nier que la vente d'une « vie de rêve » n'a pas débuté sur les réseaux sociaux, mais bien avant avec l'apparition d'un véritable marché publicitaire au XIX^{e} siècle. L'idée que l'on serait mieux si on utilisait tel produit a émergé là, en même temps que l'accroissement de la consommation. Une consommation qui, aujourd'hui, s'est tellement emballée que chacun de nous est devenu un support publicitaire multimarques.

Je vous invite à regarder là, tout de suite, le nombre de logos publicitaires que vous portez ou dont vous affichez la consommation. Nous sommes des publicités vivantes à nous tout seuls… Il paraîtrait donc assez logique que nos vies donnent envie aux autres, non ? Pour qu'ils consomment la même chose que nous…

Ne doit-on pas être beau lorsque l'on utilise tel parfum ? Sportif lorsque l'on porte telles baskets ? Heureux lorsque l'on boit telle eau minérale ?

> Est-ce cette surconsommation qui nous a amenés à faire de nos vies
> des vitrines ?

Difficile de le déterminer uniquement par ce biais, mais toujours est-il que ce positivisme forcené vient, là aussi, entacher notre *self-esteem*.

Parce qu'à force de ne regarder que les jolis moments de la vie des autres, on finit par porter un regard sur notre quotidien comme étant inadapté.

Alors qu'il ne l'est pas !

Dans la réalité, on se réveille un matin sur deux avec la « tête dans le c… », et c'est normal.

On ne part pas toujours au travail maquillée ou rasé de près, vêtements repassés et sourire éclatant, et c'est normal. En général, on rouspète parce que l'on ne trouve pas ses clés de voiture, ou que le métro est bondé et que notre enfant est parti une énième fois sans ses affaires de piscine…

On ne passe pas non plus son temps à méditer en position du lotus sur une plage ensoleillée, et là aussi, c'est normal. Majoritairement, nous gérons tous une petite surcharge pondérale, et nous avons du mal à nous enthousiasmer devant une purée de carottes fût-elle bio et *healthy*.

Quant à la méditation, c'est en effet un très bon outil, mais puisque nous ne vivons pas comme des bonzes dans un temple en haut d'une montagne, il est souvent assez difficile de regarder passer ses pensées sans jugement, alors que votre progéniture s'écharpe pour une manette de console de jeux juste à côté de vous.

Oui, « l'amour, c'est bien et la haine, c'est mal », mais nous ne gérons pas toujours nos émotions, et fort heureusement ! Nous passons de la colère à la tristesse, de la jalousie à l'indifférence, et c'est ce qui fait notre humanité. Parfois nous sommes contents, satisfaits, en joie, mais ce sont des moments qui ne peuvent s'inscrire de façon permanente.

Contrairement à ce que voudraient nous faire croire les médias, les gourous de toutes sortes et les influenceurs, il n'y a pas d'eldorado à atteindre. Comme le dit Jean-Paul Belmondo dans *Itinéraire d'un enfant gâté* **: « Le bonheur, c'est quand les emmerdes se reposent, et là il faut faire gaffe de ne pas les réveiller »**.

Enfin, lorsque nous perdons un travail, un ami, un amour, de l'argent…, le premier sentiment n'est pas que nous allons nous enrichir de cette expérience, non, notre premier sentiment, c'est la déception, l'amertume, la souffrance, et en général cela dure un moment.

Car cette ultra-positivité en vient à un tel niveau de perversion que même les informations tristes sont détournées pour en faire une leçon de vie optimiste.

Je vois de plus en plus de posts sur les réseaux sociaux concernant le départ d'êtres chers, ou l'acceptation d'un accident, d'une maladie, dans une communication positive tellement factice…

« Mon papa est parti vers les étoiles, il est heureux maintenant et moi aussi car nous avons partagé de si bons moments… »

« Aujourd'hui, la chimio a été difficile, mais cela me rend plus combative qu'hier. Merci, le cancer, de me rendre plus vivante que jamais ! »

Je vous laisse imaginer l'effet dévastateur sur celui ou celle qui pleure son père depuis un an de façon tout à fait adaptée, mais qui se demande pourquoi il n'arrive pas à faire son deuil aussi rapidement, sur celui ou celle qui ne supporte ni les traitements ni la maladie, et qui tremble de peur à l'idée de mourir, là aussi de façon tout à fait justifiée.

Ce diktat de l'esthétisme et du bien-être, d'une philosophie de vie faussement positive, de ce que nous devrions faire, être, représenter, penser pour être « aimable » vient se heurter à ce que nous sommes tous, des humains faillibles et imparfaits. Pris en défaut en permanence par ce monde virtuel sur écran glacé auquel nous contribuons chaque jour, nous déprimons – plus ou moins en fonction de nos ressources et de notre exposition à la Toile –, mais nous déprimons tous. Et bien entendu, les plus vulnérables et les plus exposés sont nos enfants !

Courant derrière ces idéaux inatteignables, nous nous épuisons psychologiquement, tentant de nous convaincre que nos vies ne sont « pas si mal » sans y croire vraiment, tout en sachant au fond de nous qu'une bonne partie de ce à quoi nous sommes soumis est factice. Oui, c'est *fake* peut-être, mais nous en avons quand même tellement envie…

> Le fonctionnement, comme je le pointais, est de plus en plus pervers, pathologique.

Le parent toxique répète à l'enfant : « Regarde ton frère, il réussit, lui ; regarde ta sœur, elle sait se mettre en valeur, elle ; regarde ton camarade de classe, il est nettement plus mature que toi… »

C'est exactement ce que l'on retrouve en permanence sur nos écrans, nous ne sommes clairement jamais « assez »… au regard de notre ami, voisin, telle connaissance ou célébrité.

Alors, pour apaiser cette souffrance, cette mésestime de tous les instants, nous rêvons à une meilleure version de nous-mêmes, jusqu'à croire qu'elle puisse s'incarner.

LA TORTURE DU PLUS
Un moi version 2.0

Une majorité de patients arrivent aujourd'hui chez les psychologues et les psychiatres avec une demande de surface s'apparentant à du coaching : « Je voudrais être plus ceci et moins cela… donnez-moi le mode d'emploi, j'appuie sur quel bouton ? »

« Et la souffrance ? », rétorquons-nous bien souvent…

Réponse : « Justement, si je suis plus ceci et moins cela, j'irai mieux. »

Leur expliquer alors que l'acceptation de soi en toute bienveillance est un préambule à toute transformation n'est pas si simple.

> Leur expliquer que l'estime de soi réside dans cette bienveillance, que sans elle, il y aura toujours de la souffrance, demande quelques séances.

Nous portons tous en nous une représentation idéale, positive et fantasmée, de ce que nous sommes et de ce que nous devrions être, que Sigmund Freud appelle l'Idéal du Moi. Cette instance repose sur un ensemble de valeurs qui nous définiraient au mieux et vers lesquelles nous tendons. C'est cette part de notre Moi qui est en lien avec l'estime de soi.

Si par exemple, l'une de vos valeurs est l'honnêteté, vous allez vous définir, entre autres, par la qualité « je suis honnête ». Mais d'une part cette vision de vous en tant que personne honnête sera idéalisée, car vous ne pouvez pas toujours l'être, et d'autre part ce vers quoi vous tendez relève d'un fantasme inatteignable s'apparentant à de la sainteté. Si vous

vous déterminez comme étant « trop honnête », ce sera une façon de positiver ce qui ne l'est pas, à savoir que vous n'avez pas assez de clairvoyance pour vous protéger. Pour que votre Idéal du Moi préserve en partie l'estime que vous avez de vous-même, il transforme la vérité afin que vous ne vous perceviez pas uniquement de façon négative.

Vous comprendrez donc ici qu'il y a une bonne part de fantasme dans la façon dont nous nous voyons, un fantasme nécessaire à notre survie psychique, avec lequel nous flirtons en permanence.

> Sigmund Freud (1856-1939) a été à l'origine de la création de cette instance psychique qu'est l'Idéal du Moi. Il détaille son fonctionnement dans un article : *Pour introduire le narcissisme*, paru en 1914. Cette notion fondamentale sera reprise par de nombreux auteurs, comme le psychanalyste Jacques Lacan.

Là où les choses s'enveniment, c'est que le virtuel, par les modèles qu'il nous soumet en permanence, nous invite à penser qu'il existerait une réalité augmentée de notre être qu'il nous appartiendrait d'atteindre, puisque d'autres semblent y parvenir.

Puisque mon ami, voisin, collègue, telle connaissance, célébrité, tel maître à penser préféré ont réussi à ne vivre que dans l'idéal, que leurs vies si belles, riches, intéressantes, joyeuses en témoignent, je le peux aussi, non ?

Non, ce n'est pas seulement que vous le pouvez, vous le DEVEZ !

Au risque sinon de voir, encore une fois, votre estime de vous malmenée, prise en étau par nos écrans.

Par exemple, vous êtes en train de manger une glace sur votre canapé en regardant une série, et comme bon nombre de personnes, vous flânez en même temps sur votre smartphone, comme vous vous intéressez à la diététique, au sport, au bien-être en général, s'affichent devant vos yeux

photos et vidéos vous montrant comment l'un perd ses kilos, l'autre fait du fitness ou se prépare un jus de poireaux drainant mais néanmoins *delicious*… ça pique… !

Votre estime de vous en prend un coup, à vous voir là, posé comme un cachalot sur votre sofa.

Les affects dépressifs commencent à arriver : je ne suis pas assez courageux·se, je me laisse aller, pourquoi ai-je toujours préféré les glaces aux poireaux, pourquoi suis-je en surpoids ? Conclusion : je ne suis pas assez bien.

Inutile de vous dire que vous ne savez plus « qui » a tué « qui » dans cette série.

Et c'est là que votre Idéal du Moi vient à la rescousse : si tu es vaillant·e, déterminé·e, fiable, toutes les cartes de tes valeurs sont dans tes mains. Tu peux être mieux, comme lui, comme elle. Regarde, ils ont tous les as dans leurs jeux, tu peux les avoir aussi. De plus, ils te montrent comment faire.

« Je peux, répond votre Moi, mais en ai-je vraiment envie ? C'est vrai que je ne rentre plus dans mes vêtements d'il y a trois ans, mais est-ce le plus important ? D'autres événements sont venus embellir mon existence. »

« Comme tu voudras, répond l'estime de soi, on reste là-dessus ? Tu n'es pas quelqu'un d'assez fort, courageux, pour y parvenir ? »… ça repique.

La redondance de l'exposition à cette dévalorisation va avoir raison de votre Idéal, ça pique et ça repique comme une nuée de moustiques qui ne vous lâcherait pas, jusqu'à ce que la réponse ne vous laisse plus le choix : « Non, répond l'Idéal du Moi, non, tu DOIS y arriver ! »

> Aujourd'hui, nous nous devons d'être « plus » au risque de n'être « rien ».

Et ce plus, bien évidemment, n'a pas de limites.

Car la carotte au bout du bâton, c'est la popularité, la gloire, la reconnaissance de ces autres virtuels représentées par le nombre de vues.

> Nous sommes en quête d'extraordinaire dans nos vies très ordinaires.

Pour preuve, un de nos anciens présidents de la République qui s'était défini comme « normal » n'a pas été très bien perçu dans cette époque de surenchère de l'humain. Cette formule malheureuse de François Hollande le poursuit encore, il ne cesse de la regretter tant elle a été associée à de la médiocrité.

Qui a envie d'être normal, équivalant de nos jours à « banal » ? Personne !

Comme le souligne le philosophe Alain de Botton, la majorité de la population mondiale a une existence très ordinaire, des métiers, des loisirs, un quotidien, un habitat, une parentalité communs : le commun des mortels, comme le dit si bien l'expression. Mais ce que la Toile véhicule aujourd'hui, c'est qu'il existerait une meilleure version de soi et de cette vie, où nous serions plus beaux, riches, altruistes, incroyables. L'idée véhiculée, c'est que le succès est à portée de main, un destin exceptionnel serait possible pour chacun d'entre nous, il nous appartiendrait donc de le trouver.

C'est évidemment faux. Dans cette nouvelle ruée vers l'or, très peu trouvent une pépite, parmi ceux qui la trouvent, très peu la gardent et parmi ceux qui la gardent, très peu la transforment.

Bien entendu, nous pouvons chercher à nous améliorer toute notre vie, mais ces progrès portent majoritairement sur des petites choses du quotidien, des petites pensées personnelles, des comportements que nous rectifions, et ce n'est déjà pas si mal.

> Et surtout, cette quête du plus n'a pas de fin : ni votre estime de vous,
> ni votre Idéal du Moi ne seront rassasiés, la souffrance perdurera.

Pour reprendre notre exemple, imaginez que vous cédiez à l'injonction de votre Idéal. Fini les séries, *exit* les glaces !

Vous vous mettez au sport intensif, vous enchaînez les jus de poireaux, vous communiquez sur vos réseaux sociaux à chacun de vos exploits. Les posts s'enchaînent : « Encore une taille de perdue cette semaine grâce à #trucmuchetropbelle ». On commence donc à vous suivre, vous gagnez des *followers*, vous devenez peu à peu un modèle. Vous vous prenez en photo sous toutes les coutures, d'autant que vous avez perdu

plus de dix kilos. Votre vie très ordinaire prend une petite tournure extraordinaire. Vous ne devenez pas influenceuse pour autant, mais vous en rêvez de plus en plus. Et puis, une centaine de personnes qui « aiment » vos photos, ça commence à faire, non ? Vous êtes heureuse et amincie, à vous la jupe en 38 !

Seulement, la perte de poids a un peu creusé votre visage. Vos rides sont désormais plus visibles et sur vos photos, il vous semble que vous faites désormais beaucoup plus votre âge. Tiens d'ailleurs, quel âge #trucmuchetropbelle a-t-elle ? Elle est plus jeune que vous, c'est évident…

Votre euphorie s'estompe, votre estime de vous faussement comblée commence à s'agiter à nouveau. Vous essayez donc de retoucher vos photos… Oui, mais votre miroir, chaque matin, ne comporte pas de filtre.

Tiens, ça pique… et ça repique…

Cependant, vous pourriez avoir l'air plus jeune, non ? répond votre Idéal du Moi.

Vous connaissez désormais la chanson, les injections de Botox ne sont pas loin.

Parce qu'aucune réussite ne sera à la hauteur de ce que votre Idéal du Moi vous suggère, et parce que votre estime de vous ne sera jamais réparée par vos réussites, mais par l'acceptation que vous avez de vous-même.

Je sais que vous pourriez être tenté de rétorquer ici que l'exemple du poids, de l'image est particulièrement narcissique et caricatural.

Mais quels que soient vos valeurs, vos désirs fantasmatiques, le chemin sera le même.

Certains enchaîneront des stages de yoga et ne quitteront plus la position du lotus, d'autres rêveront de devenir riches en s'improvisant agent immobilier… parce que tout est possible, non ? Ne suffit-il pas de le vouloir ?

TOUT EST POSSIBLE, VRAIMENT ?
J'aurais voulu être un artiste…

À partir de quand avons-nous commencé à croire que tout était possible dans nos vies ? Qu'il suffisait de le vouloir vraiment ?

Si la tendance est sociétale et trouve sans doute ses racines dans les contestations de Mai 68, qui ont bouleversé les codes sociaux en permettant aux enfants de rêver à un avenir différent de celui de leurs parents et en insufflant ainsi un vent libertaire, on ne peut pas nier qu'Internet ait largement contribué à la diffusion et à l'ancrage de ce courant de pensée. Car si virtuellement tout est possible, pourquoi ne le serait-ce pas dans la réalité ? Surtout si le virtuel envahit le réel…

Et puis, comme je l'expliquais dans le chapitre précédent, il n'y a plus de limites à nos fantasmes d'idéal, la gloire est au bout du chemin.

L'idée qu'il faille seulement le vouloir pour y parvenir est évidemment très culpabilisante, et si vous ajoutez à cette notion la fameuse loi de l'attraction véhiculée par le succès mondial du livre de Rhonda Byrne, *Le Secret*[1] ainsi que par tous ses émules, votre estime de vous risque d'être au plus bas.

Cette fameuse loi a été simplifiée de façon très enfantine, nous faisant croire qu'il suffisait de visualiser avec conviction ce que nous espérions pour que cela se réalise. C'est bien évidemment faire fi ici de nos conflits intérieurs, de nos désirs inconscients et contradictoires, de nos réelles aspirations et de nos potentialités.

Chez les *millennials*, les 35-50 ans pour viser large, cette conviction prend majoritairement la forme d'un changement radical de vie et d'activité professionnelle. Ayant grandi sans modèle virtuel, la perception du réel est un peu plus présente pour cette génération, leur

destin aspire moins à l'exceptionnel. Mais ils sont affectés par le même fantasme.

> Le rêve entrepreneurial, quel que soit le domaine, en touche une grande majorité, d'autant que l'ubérisation d'un bon nombre de métiers
> va également dans ce sens.

Les formations en tous genres, souvent peu diplômantes et assez courtes, se multiplient sur la Toile et enrichissent surtout ceux qui les dispensent.

J'ai été amenée à effectuer des entretiens individuels de conseil, pris en charge par le compte personnel de formation, à celles et ceux qui souhaitaient ouvrir un cabinet de thérapie, quelle que soit la méthode de soin. Je pensais alors m'adresser principalement à de jeunes praticiens ayant acquis une certaine expérience dans leur domaine en tant que salariés et souhaitant développer une activité propre.

Ils ont été peu nombreux au regard de tous ceux qui pensaient changer de voie après avoir suivi un stage de quelques semaines et parfois moins.

À ces questions s'inscrivant dans la réalité de l'entreprise libérale : quelle patientèle et comment la trouver, où comptez-vous exercer, quel est votre *business model*, combien de patients vous faut-il pour vivre de votre activité, pensez-vous être suffisamment formé pour repérer les pathologies de ceux qui vous consulteront…, l'ex-postière férue de sophrologie, le comptable qui s'apprêtait à envoyer balader son CDI pour devenir coach, la secrétaire qui était certaine d'être magnétiseuse n'avaient pas de réponse. Et quand je leur demandais ce qui les motivait dans cette démarche, ils me répondaient simplement qu'ils aspiraient à mieux, comme si, d'une façon assez magique, le fait de le vouloir suffisait.

Souvent, à l'issue de ce rendez-vous s'inscrivant dans la réalité du vécu et du marché, je les observais, se demandant, pantois, comment ils avaient pu poursuivre un rêve aussi éloigné de la vérité entrepreneuriale. Certains renonçaient à leur projet, d'autres suivaient le conseil de développer une activité parallèle tout en conservant leur salaire, mais nombre d'entre eux persistaient dans leur chimère, malgré l'évidence

d’un échec annoncé. Leur dernière carte était d’ailleurs bien souvent les nombreux exemples qu’ils avaient suivis sur les réseaux, ceux qui témoignaient de la vie « merveilleuse » qu’ils avaient désormais.

> Reculer n’était pour eux plus possible, non parce qu’ils étaient seulement mus par une vocation thérapeutique, mais parce qu’il « suffit d’y croire »,
> et qu’ils se sentaient eux aussi investis d’une « mission sur cette terre ».

Voilà également une idée très répandue sur la Toile : nous devons trouver notre « mission de vie », ce qui passerait par des actions extraordinaires, un destin peu commun. Ces désirs de grandeur, répondant à notre Idéal du Moi, frôlent parfois le ridicule.

Combien de personnes m’ont déclaré vouloir changer de métier ou écrire un livre pour trouver leur « mission »…

Je ne nie pas d’ailleurs avoir été prise moi-même au piège de cette injonction, et m’être sentie investie d’un rôle de transmission à travers le monde télévisuel ou littéraire. Est-ce pour autant une mission de vie ? Pas plus que le fait d’être mère, ou de vivre, tout simplement. Et quand bien même viendrions-nous sur cette planète pour accomplir une transformation, il me semble qu’elle porte bien plus sur notre intériorité que sur ce qui est visible ; en tous cas, le visible ne peut être qu’une conséquence de ce qui se passe à l’intérieur de nous.

Bien entendu, changer de voie professionnelle est tout à fait louable. Mais cela demande une véritable réflexion, une préparation assez longue passant par une formation solide, beaucoup de travail et de ténacité, et surtout une vision réaliste de ce nouveau métier.

> Car rien n’est idéal dans nos existences physiques.
> L’idéal n’est que sur nos écrans.

Cette idée que « tout est possible » dans nos vies sous le seul feu de la volonté impacte de façon beaucoup plus inquiétante la jeune génération. Car eux ont grandi avec le virtuel, avec les réseaux sociaux. Ils ont vu des youtubeurs, des influenceurs émerger de nulle part et devenir des vedettes. Ils ont interagi directement avec leurs idoles par le biais de ces

mêmes réseaux, qui leur laissaient à penser qu'ils avaient systématiquement quelque chose à dire et qu'ils étaient « sur le même plan ».

Et moins ils sont instruits, plus ils en sont convaincus, car plus ils ont été soumis au virtuel, aux réseaux sociaux et aux jeux en ligne où il est vrai qu'ils peuvent, à force d'y passer tout leur temps, remporter le trophée.

Lorsque l'on constate en effet que les vidéos qui font des millions de vues évoquent l'utilisation de ces jeux, le rangement de sa maison ou des tutoriels de maquillage, comment ne pas penser que c'est à la portée de chacun ?

En consultation, lorsqu'on demande à ces jeunes ce qu'ils veulent faire plus tard, leurs réponses sont très éloignées de la réalité. Quand on insiste, pour aller plus loin que le sempiternel « je ne sais pas », ils finissent par évoquer leurs aspirations secrètes, qui les placent tous dans la lumière.

N'est « aimable » au sens de pouvant être aimé que celui qui est vu, être dans l'ombre revient quasiment à ne pas exister.

Comment les en blâmer d'ailleurs face à un modèle parental qui est souvent loin de vendre du rêve : chômage, crises de tous ordres, divorces. On peut comprendre que le modèle virtuel l'emporte haut la main.

> Puisque sur la Toile tout est possible, ils s'illusionnent.

Soit ils évoquent des métiers incroyables, très éloignés de leurs potentialités : pilote de ligne avec 5 de moyenne en maths, psychocriminologue avec deux redoublements et un absentéisme persistant, producteur de musique parce qu'il suffit de monter son label en ligne… et quand on tente de leur expliquer que s'ils veulent donner corps à leurs aspirations, il va falloir changer radicalement leur charge de travail, ils esquivent.

Soit ils s'imaginent directement influenceurs ou youtubeurs quel que soit le domaine qui les intéresse. Par exemple : « Je veux être maquilleuse pour pouvoir faire des tutos sur le Net. »

Quand, là aussi, on leur explique que maquilleuse est un métier, souvent constitué de cachets difficilement gagnés, que peu travaillent pour les médias, le cinéma, ils esquivent.

Enfin, certains pensent directement à travailler dans les domaines du *gaming*, parce que jouer constitue leur principal loisir, et lorsqu'ils parviennent à intégrer une formation spécialisée, ce qui n'est pas évident, ils déchantent parce que là encore, c'est un travail minutieux qui s'inscrit dans la réalité, une réalité bien moins enchanteresse.

> Alors, est-ce que tout est vraiment possible dans nos vies ?

J'aurais envie de répondre ici que tout dépend de la raison, de la motivation, du sens donné à l'action.

Si cette motivation est issue de votre Moi, de votre intériorité profonde indépendamment du rapport que vous avez avec l'autre, il y a de fortes chances que vous alliez au bout de votre projet. Et même si vous n'y parvenez pas, si vous déviez de votre route, le chemin en tant que tel pour y parvenir constituera pour vous une avancée, un apprentissage, une autre façon de vous découvrir, de connaître vos potentialités et vos limites.

Mais si cette envie est déconnectée du Moi, si elle répond à une injonction de votre Idéal du Moi, si elle n'a pour objet que de pallier une estime de vous défaillante, elle a peu de chances d'aboutir.

Or, vous aurez compris ici que le virtuel est bien plus en lien avec cet Idéal qu'avec notre intériorité, il active bien plus l'estime de moi que le Moi lui-même, dont il est très éloigné.

Le virtuel attise nos fantasmes, quels qu'ils soient, d'autant que face à lui, nous sommes seuls…

SEUL EN SCÈNE
Baby alone in Babylone

La télévision, premier écran apparu dans nos foyers, jouait un rôle de regroupement familial ou amical. Le visionnage était une opportunité de partage, de rires, d'émotions, de critique. On ne peut nier cependant qu'elle fut aussi accusée de limiter la communication, notamment lors des repas du soir, avec la sacro-sainte messe du « 20 heures ». Mais une fois éteinte, elle alimentait néanmoins les discussions.

D'ailleurs, même lorsqu'on ne vivait pas sous le même toit, la rareté des chaînes et des programmes induisait que nous regardions tous à peu près la même chose. Dès lors, nous en parlions le lendemain à l'école ou au travail, nous échangions sur la dernière nouveauté qu'évidemment la moitié de la France avait suivie.

Ces opportunités de discussion permettaient d'une part d'instaurer une certaine cohésion, puisque la même activité était largement partagée, et surtout nous offrait l'occasion de prendre de la distance par rapport au programme auquel nous étions soumis. En donnant un avis et en le débattant, en ayant un « regard sur » ce qui était visionné, nous pouvions nous en détacher plus aisément.

> Dans toute relation duelle, qu'elle soit humaine ou objectale,
> l'apparition d'un tiers induit une distance.

Lorsque la première plateforme de streaming s'est démocratisée, Netflix en l'occurrence, et que les séries « à la demande » sont entrées dans nos mœurs, nous nous en sommes servis, au début, comme d'une énième chaîne télévisuelle qui permettait encore un visionnage collectif, et donc un partage.

Mais vous remarquerez que c'est de moins en moins le cas…

En offrant la possibilité aux utilisateurs de visionner le contenu de ces plateformes directement sur leurs écrans personnels, la cohésion et la possibilité d'échange se sont dissipées. Tout simplement parce que personne ne regarde la même chose au même moment. On ne parle pas de la dernière série en vogue de peur de la spoiler, la dévoiler.

En général, la discussion se limite à quelques mots : « Tu l'as vue ? C'est bien… je ne t'en dis pas plus ! »

Cette relation individualisée à ce dernier vestige de co-visionnage en dit long…

> La relation que nous entretenons avec nos smartphones et nos ordinateurs est de l'ordre de l'intime, ils ne se partagent pas, on ne les regarde pas
> avec l'autre.

Et puisque la relation est duelle, il n'y a plus aucun tiers entre nos écrans et nous.

Se pencher sur ces écrans lorsqu'ils ne nous appartiennent pas est d'ailleurs peu poli, une curiosité mal placée et qui dérange, s'en saisir est pire. D'ailleurs, lorsque nous voulons communiquer une information virtuelle, nous la montrons rarement sur notre propre appareil, nous l'envoyons à celui avec qui on souhaite la partager. Et si nous la soumettons, nous le faisons en tenant fermement notre smartphone ou notre ordinateur sous les yeux de cet autre, de peur qu'il ne l'attrape. Étrange, non ?

Évidemment, ces outils contiennent des données personnelles, messages, mails, historiques de navigation, mais pourquoi nos réactions sont-elles si vives lorsque quelqu'un porte la main sur ces instruments, y compris nos proches ? Tel un Gollum avec son Anneau s'accrochant à son Précieux (dans *Le Seigneur des anneaux*), nous les conservons jalousement. Notons d'ailleurs au passage que Gollum est perverti par l'objet…

Le plus étrange d'ailleurs réside dans le fait que pour une majorité d'entre nous, il n'y a pas de données réellement sensibles sur nos appareils… des mails pros qui n'intéressent personne, des messages de

proches insignifiants, des notifications de réseaux sociaux qui le sont tout autant.

> Tout le monde n'a pas quelque chose à cacher… et pourtant…

Nous sommes dans l'illusion que ce monde virtuel ne s'adresse qu'à nous par la personnalisation de plus en plus fine qui est mise en place par les cookies et autres programmes.

Car toutes les informations que nous recevons témoignent de nos intérêts privés, de nos désirs d'achat à nos inclinaisons politiques. Ce qui au passage n'intéresse encore une fois pas grand monde d'ailleurs, mais qui nous donne quand même l'impression que c'est important parce qu'intime.

Nous entretenons donc une relation duelle, fusionnelle, sans tiers et par conséquent sans distance avec le virtuel. Nous sommes en prise directe avec lui sans partage possible dans la réalité.

> Dans ce monde à part, cette relation cloisonnée où nous sommes seuls, l'impact psychologique est d'autant plus important puisqu'il nous touche directement au plus profond de ce que nous sommes, de notre Moi,
> sans pas de côté possible.

Avez-vous constaté à quel point la réaction de votre ami ou connaissance est étrange, lorsque vous lui faites remarquer que vous avez bien vu sa photo ou son post sur Internet, que vous lui signifiez dans la réalité de votre conversation ce qui appartient au virtuel ?

Observez son attitude, d'autant que vous avez souvent la même… Il y a quasiment de la gêne, quelque chose qui dérange. Bien souvent il ne relève pas…

Tout simplement parce que l'on ne commente pas dans la réalité ce qui appartient à ce monde-là. On like, on poste, mais en parler… non !

Comme nous ne pouvons pas partager dans la réalité ce que le virtuel nous envoie, il est assez évident que nous ayons des amis virtuels, une communauté.

Notons ici que le terme d'« ami » est réservé à l'ancêtre des réseaux sociaux, à savoir Facebook, qui a véhiculé à ses débuts de belles histoires

de retrouvailles. Comme il était sympathique d'être à nouveau connecté avec notre meilleur ami du lycée ou notre premier amour. Mais nous étions encore sur l'ancien modèle, celui où le virtuel épousait le réel pour mieux le servir.

Peu à peu, nous nous sommes retrouvés en lien avec des amis d'amis… d'amis que nous ne connaissions pas. Comme notre estime de nous en a été flattée ! Que de relations ! Oui, mais virtuelles. Que de personnes rarement rencontrées, avec lesquelles le lien de connexion devenait de plus en plus nébuleux ! Là encore, la réalité s'est éloignée. Combien d'amis avons-nous au cours de nos existences, et même de connaissances, combien en croisons-nous régulièrement ? Si peu…

Et si j'ai deux cents amis sur la Toile mais que je passe mes soirées en solitaire, vous comprendrez aisément qu'il vaut mieux y rester, sur la Toile… ce qui renforcera mon isolement, cercle vicieux.

> C'est donc un sentiment de solitude, non plus seulement devant l'écran
> mais directement dans l'écran, qui en a émergé.

Une dissociation supplémentaire entre cette réalité virtuelle et notre vie réelle.

Les jeux en ligne en sont l'expression la plus vive, surtout lorsqu'ils impliquent des jeux de rôle. Connectés à une communauté de gamers, les joueurs ont l'impression de communiquer avec des amis du monde entier. Partageant la même passion pour le monde virtuel où ils se retrouvent, ils chattent via leurs messageries.

En consultation, ces adolescents et jeunes adultes férus de ces jeux, pour ne pas dire addicts, présentent souvent des phobies sociales, et nous aurons l'occasion d'y revenir. Très isolés, passant la majeure partie de leurs journées devant l'écran, ils sont dans le déni de leur pathologie. Lorsque l'on pointe leur solitude, ils s'insurgent. Reclus ? Non, ils ont selon eux beaucoup d'amis, avec lesquels tous les sujets sont abordés.

Si nous poussons l'analyse un peu plus loin, lesdits « sujets » tournent essentiellement autour du jeu qui les préoccupe, ils évoquent très rarement la réalité de leurs vies, et pour cause, c'est celle-là même qu'ils fuient.

Notons enfin que la dénomination d'« ami » a d'ailleurs disparu des réseaux sociaux qui ont succédé à Facebook, au profit des termes d'abonnés ou de *followers*, littéralement « suiveurs ».

Ces mots n'ont pas été choisis par hasard, ils viennent nous flatter, agissant directement sur l'estime de soi. Comprenez… On vous suit, on s'abonne à vous, vous jouez un rôle majeur, vous êtes une source de communication, d'influence.

Quelle belle illusion !

> Donner à chacun le sentiment d'être unique, important et de ce fait
> très entouré, tout en nous isolant, représente un tour de passe-passe
> assez remarquable.

Cependant, dans notre intériorité, notre Moi, quelque chose dissone.

Les confinements successifs que nous avons vécus durant la crise de la Covid en témoignent. Nous avons besoin d'être en contact physique avec l'autre, de partager nos énergies, nos émanations hormonales, nos odeurs, notre humanité. Notre corps et notre mental ne peuvent se passer de cette proximité sous peine de développer une certaine tristesse, qui, installée, s'appelle de la dépression. En témoigne d'ailleurs cette hausse significative d'états anxieux et de syndromes dépressifs depuis le début de cette pandémie.

Et savez-vous quelle est la première réaction nous permettant de lutter contre la tristesse ?

La colère !

LES RAISONS DE LA COLÈRE
Les collabos du Net

En 2005, j'ai commencé à travailler pour le premier site de rencontres par affinités psychologiques émergeant en France, et, trois ans plus tard, je publiais mon premier ouvrage sur ce thème. Je ne cessais alors de marteler que la Toile était le reflet de notre société, et que les comportements y étaient similaires. J'affirmais souvent que se connecter à ces sites était équivalent à pousser la porte d'une gigantesque soirée. Majoritairement, les personnes inscrites étaient courtoises, mettaient les formes, discutaient jovialement. Et bien entendu, quelques-unes avaient des attitudes étranges, dérangeantes, inappropriées… comme dans la vie.

Aujourd'hui, ce parallèle n'est plus vérifiable, mis à part sur les sites dédiés à ceux qui ont grandi et évolué dans une société où le Net n'existait pas, les cinquantenaires ou plus, et encore…

Comme je l'ai souligné à plusieurs reprises, le virtuel est devenu un monde à part, un territoire qui s'éloigne de plus en plus de notre réalité, comme une île dérivant centimètre après centimètre de la côte, tout en s'étayant pour devenir à terme un continent. À ce sujet, précisons qu'Internet peut s'écrire avec une majuscule, à la manière d'un nom propre, et non d'un outil…

> Cet espace a des règles intrinsèques, et donne lieu à des comportements spécifiques de plus en plus distants de nos attitudes naturelles,
> mais également de plus en plus agressifs.

Ce pouce en l'air, *like*, ou pouce en bas, *dislike*, que Facebook a fini par enlever, mais qui existe sur de nombreux sites et réseaux, nous invite à trancher tel un empereur romain, ayant droit de vie ou de mort sur ses

sujets. Notons au passage que nous n'avons pas emprunté à César ce qu'il avait de plus noble.

Certains rétorqueront ici que « l'homme est un loup pour l'homme », comme le soulignait Hobbes, mais vous en conviendrez, nous ne nous baladons pas dans la rue avec notre pouce en étendard, ni en attribuant des petites étoiles à ceux que nous croisons.

Combien de commerçants ont fait les frais de commentaires désobligeants concernant des produits qu'ils ne proposaient même pas ?

Le fait que l'on nous demande notre avis sur à peu près tout, du fer à repasser au dernier post de notre acteur favori, vient là aussi jouer un rôle majeur sur notre estime de soi. Encore une fois, comme vous êtes important, comme votre opinion compte ! Vous n'êtes plus ce quidam qui entre dans sa boulangerie pour acheter une baguette de pain, non ! Vous êtes ce consommateur éclairé, ce critique connaisseur, ce juge arbitraire du bien et du mal.

Presque Dieu en quelque sorte… quel pouvoir !

Cet appel à la dénonciation attise notre agressivité.

J'ai été tentée moi-même plusieurs fois de rédiger des commentaires désobligeants sur tel restaurant, tel livre, tel post, d'y apposer un pouce ou des étoiles, pour finalement effacer les quelques lignes écrites, étonnée moi-même de cette agressivité affleurante. J'ai fini par m'imposer comme règle de n'être que dans l'éloge, et sinon de m'abstenir. Car la démarche nous incline vers ce qu'il y a de plus vil en nous, rappelant les époques sombres de notre histoire.

La crise de la Covid l'a malheureusement démontré. Les commentaires agressifs, moralisateurs, tranchants se sont succédé sur les réseaux. Que l'un poste une photo de lui sans masque dans la rue durant le confinement, et voilà toute une floppée d'internautes en rage lui signifiant son erreur, faisant de lui quasiment un tueur en série.

Ce qui est étrange, vous en conviendrez, c'est que ce même homme, dans cette même rue, ne s'est pas fait agresser à chaque pas parce qu'il ne portait pas de masque. Tout au plus, certains sont passés près de lui en pensant qu'il manquait de civisme, ou l'ont tout simplement évité.

> Alors pourquoi cette colère sur la Toile ?

Est-ce l'anonymat de certains profils ? Non, car de moins en moins de profils le sont, puisque justement il s'agit de vous glorifier vous, en tant que personne physique.

Est-ce notre société qui devient de plus en plus agressive ? Non, il suffit de regarder l'Histoire pour vite se rendre compte que nous vivons une époque éminemment pacifiste et plutôt non violente.

En fait, cette colère vient comme première réaction à la tristesse : lorsque nous sommes tristes, nous sommes d'abord en colère. C'est une façon naturelle de combattre nos sentiments négatifs. Lorsqu'un proche vous quitte ou décède, dans votre processus de deuil, après le déni de la situation, arrive la colère. Cette stratégie d'adaptation va vous permettre de maintenir un certain niveau d'énergie. En luttant contre l'autre, enfin son départ, cela vous évite de lutter contre vous, vos sentiments, votre souffrance.

Et voilà, nous y sommes car souffrance il y a.

> Chaque commentaire ou post négatif ou agressif crie la même vérité :
> « Tu n'es pas parfait ! Tu n'es pas comme ce monde virtuel auquel je suis soumis chaque jour ! Je suis déçu, désillusionné, et c'est à cause de toi ! »

C'est bien ce dont vous témoignez lorsque ce que vous achetez ne correspond pas à la photo et à la description qui en est faite, non ?

Évidemment, pour un objet de consommation, les conséquences sont moindres, mais pour un homme, ses pensées, son œuvre, sa vie…

Alors se déchaînent les incivilités de tout ordre, pour lesquelles il a fallu créer des lois. Ce fameux *bashing*, dénigrement violent sur Internet, qui pend au nez de tout utilisateur et qui parfois pousse au suicide celui qui en est victime.

Ce « je t'en veux d'être ce que tu es, de penser ce que tu penses, de vivre ce que tu vis » vient lutter contre un « je m'en veux d'être ce que je suis, de penser ce que je pense, de vivre ce que je vis ».

Car croyez-vous que notre estime de nous puisse être malmenée, comme je l'ai décrit dans les précédents chapitres, sans conséquence sur notre psychisme ?

Croyez-vous que nous puissions penser que nos vies ne sont pas à la hauteur, que nos capacités sont défaillantes, que nos idéaux puissent être atteignables si seulement on s'en donne la peine, tout cela en étant de plus en plus isolés face à nos écrans, sans que cela provoque de la tristesse ?

Alors, après le déni consistant à croire coûte que coûte que ce monde parfait existe puisqu'il est sur mon écran, que cette version idéale de moi existe puisque je l'affiche sur mes réseaux, je m'insurge !

Sors de mon rêve, dégage, toi qui ne cadres pas avec lui, qui m'inclines à la diversité très humaine des idées et des apparences, toi qui ne colles pas avec cette perfection que je tente sans cesse d'atteindre !

> La violence est toujours à la mesure de la déception et de la souffrance.

La jeune génération, celle qui est née et a grandi avec le virtuel, se montre d'ailleurs particulièrement agressive, et particulièrement déprimée aussi, nous y reviendrons.

L'exemple du harcèlement scolaire est parlant, car il a toujours existé. Dans chaque groupe et de tout temps, il y a toujours eu des boucs émissaires, assurant par leur présence la cohésion du collectif. On en retrouve les témoignages dans nombre de romans, de récits, et ce quel que soit le siècle où ils ont été écrits. Pour autant, cette mise à l'écart poussait rarement au suicide celui ou celle qui en était victime.

La notion de bouc émissaire est biblique. Dans l'Ancien Testament, le prêtre appose ses mains sur l'animal pour y faire passer tous les malheurs et péchés de la communauté, puis le chasse dans le désert. Dans la Grèce antique, on évoque le *pharmakos*, individu mis à l'écart puis battu et expulsé de la cité quand le trouble y règne. *Pharma* en grec signifie à la fois remède et poison… Tout est dit !

Mais aujourd'hui, on le dénonce, ce harcèlement ; le gouvernement, les enseignants prennent la mesure du risque pour chaque écolier. Car il dépasse le cadre d'une classe, il est véhiculé par les réseaux sociaux, et surtout il engendre un déchaînement de haine sur la Toile qu'on ne voit

jamais dans la réalité. Il en résulte désormais une peur, affichée ou sous-jacente, pour chaque adolescent, d'être la proie d'un tel dénigrement. Plus ils se fondent dans la masse, plus ils pensent se mettre à l'abri. Les personnalités se lissent, les apparences également, les aspérités deviennent dangereuses.

Ce harcèlement dépasse d'ailleurs le cadre scolaire. On parle aujourd'hui de cyberhumiliation, de cyberintimidation, de cyberharcèlement. En 2012, une étude Microsoft[1] démontrait que 37 % des jeunes, y compris les jeunes adultes jusqu'à 30 ans, avaient été victimes de dénonciations sur le Net, et en 2019, ces chiffres avaient dépassé la moitié de la population globale. Et ils ne font qu'augmenter, touchant désormais quasiment tous les âges.

> Une colère donc, à petite ou grande échelle, pour lutter contre la tristesse.

Et contrairement à ce qui est communément affiché, elle n'est pas uniquement générée par le dérèglement climatique ou les déficits budgétaires. Elle trouve largement sa source dans ce delta existant, croissant, inévitable entre réalité et virtuel.

Mais la colère est-elle une position que l'on peut tenir sur le long terme ? Vous le devinez, la réponse est non. Elle ne lutte que partiellement contre cette souffrance, face à laquelle nous devons trouver une autre stratégie d'adaptation, une stratégie nous permettant de lutter par ailleurs contre la colère des autres…

MISE EN PLACE DU FAKE SELF : UNE AFFAIRE D'ESTIME DE SOI

EN RÉSUMÉ

Pour qu'une nouvelle instance psychique se mette en place, il faut que le terrain y soit favorable. En malmenant l'estime de

soi, le monde virtuel crée le lit de son apparition :

En nous montrant constamment ce que nous n'avons pas.

En faisant de nos vies des vitrines, il nous inscrit dans un positivisme forcené qui ne cadre pas avec la réalité de nos émotions, de notre Moi.

En nous incitant à penser qu'il ne tient qu'à nous d'incarner nos idéaux et que nous sommes non plus seulement responsables, mais coupables de ne pas les atteindre.

En nous soumettant à des messages qui nous atteignent sans possibilité de partage, créant une absence de distanciation et un isolement.

Cette mésestime de nous permanente engendre de la tristesse par laquelle nous luttons en exprimant de l'agressivité.

Cette position colérique ne pouvant pas tenir sur le long terme, nous sommes dans l'obligation de trouver une autre stratégie d'adaptation : le fake self.

II

INSTALLATION DU FAKE SELF : UNE QUESTION DE RÉGRESSION

L'INVITATION RÉGRESSIVE
Petit enfant ne deviendra pas grand…

Mars 2020, comme la totalité des Français, me voilà confinée, et comme une majorité de mes compatriotes, ma télé est allumée. Voilà plus d'une heure que je suis dans un état quasi hypnotique devant un enchaînement de nouvelles plus anxiogènes les unes que les autres sur la crise sanitaire que nous traversons, entrecoupées de publicités.

Dans cette torpeur, je sens que mon état intérieur se modifie. Peu à peu, je me retrouve en position fœtale sur mon canapé, et devant tant de mauvaises nouvelles, la seule idée qui parvient à mon esprit embrumé est la vision d'un chocolat chaud fumant dans lequel je tremperais avec délice des tartines de pain beurré. « Comme lorsque j'étais petite… », me dis-je en moi-même.

Je suis donc en pleine jouissance régressive, ce qui n'est pas désagréable en soi, réconfortant même. Mue par ce désir chocolaté de plus en plus impérieux, je me redresse. Et dans ce tout petit mouvement, quelque chose se réveille, ma transe prend fin. Je regarde le message inscrit en haut à droite de mon téléviseur : « Restez à la maison ».

Ce qui est curieux, c'est que l'expression est très infantile. Ce terme : « à la maison », je ne l'ai employé qu'avec des enfants. Entre adultes, on se dit que l'on reste « chez soi ». Interpellée, je demeure assise en fixant l'écran et le message qu'il affiche. Il disparaît. Voilà les publicités qui reviennent.

La première m'indique comment je dois me nourrir correctement, la seconde, comment je dois consommer mon électricité, la troisième montre une petite fille faisant la morale à son père, qui de ce fait lui répond sur un mode infantile… Toutes les publicités qui se succèdent sous mes yeux induisent une culpabilité, visent à m'éduquer.

Stupéfaite, j'appuie sur le bouton *off* de ma télécommande. Serais-je victime d'une régression induite ? Depuis quand suis-je redevenue une enfant ?

L'idée du chocolat chaud s'éloigne, j'ai besoin d'un café. Je me lève quand mon téléphone émet un bip.

En le saisissant pour répondre au message qui vient d'apparaître, je marque un temps d'arrêt. J'allais appuyer sur une émoticône, petite tête jaune affublée d'un cœur rouge.

Voilà, spontanément je m'apprête à envoyer un dessin extrêmement puéril qui remplace rapidement le « je t'embrasse » d'avant. Je remarque aussi que j'ai une notification sur Facebook. Quelqu'un « aime » ma publication.

« J'aime », « J'aime pas », ne sont-ce pas là aussi des expressions très infantiles, dénuées d'une nuance propre aux adultes ?

Combien de fois dans ma journée suis-je donc soumise à cette invitation régressive ?

> La régression se caractérise par un retour à des pensées et des comportements ne correspondant ni à l'âge ni à la maturité psychique de la personne.

C'est un mécanisme de défense qui se met en place lorsque nous sommes soumis à des situations anxiogènes, frustrantes ou conflictuelles. Elle peut être temporaire, ou s'inscrire plus durablement sur un versant pathologique.

Lorsque par exemple l'enfant de 3 ans doit faire face à la naissance d'un frère ou d'une sœur, situation qui crée chez lui de l'anxiété, il va mettre en place des comportements régressifs, comme recommencer à faire du quatre pattes ou ne plus boire qu'au biberon, afin de gérer son état émotionnel.

Lorsque nous, en tant qu'adultes, retrouvons des attitudes, recherchons des saveurs, des odeurs qui nous lient à notre enfance, notamment lors d'épisodes insécurisants, nous régressons.

Mais si, par son aspect anxiogène, la crise de la Covid a révélé plus nettement cet appel à un état infantile, force est de constater qu'il existait antérieurement, notamment sur nos écrans.

Alors, est-ce le virtuel qui l'a directement induit ?

L'allongement de notre temps de vie qui nous inscrit peu à peu dans un désir d'immortalité, rendant la mort quasiment obscène ?

Notre absence de maturité liée au confort de nos existences, nous plaçant dans la recherche permanente du plaisir immédiat ?

Probablement que tous ces facteurs, et d'autres non cités ici, s'imbriquent.

> Mais on ne peut nier que ce delta entre monde virtuel et monde réel
> y participe, créant, comme je l'ai indiqué plus haut, de la frustration,
> de la colère, de l'anxiété liées à une mésestime de soi grandissante,
> et nous invitant de ce fait à régresser plus encore.

Car l'invitation régressive est partout sur nos écrans…

Elle se glisse dans tous les habillages d'applications, même lorsqu'ils concernent des outils de communication professionnelle, en utilisant des graphismes enfantins aux couleurs pastel, qui, s'ils sont bien didactiques et ergonomiques, s'adressent quand même à la part infantile en nous : comme des enfants devant un nouveau jouet, nous suivons sagement le mode d'emploi imposé.

Elle se glisse dans tous les jeux, ceux que nous avons fini par télécharger sur nos smartphones pour « passer le temps ». Que nous devions aligner des bonbons roses sur une petite musique tout aussi puérile (en 2019, *Candy Crush* comptait déjà 270 millions de joueurs), ou gérer une ferme agricole avec poneys et mini-tomates, comme lorsque nous étions petits (83 millions d'utilisateurs actifs sur *Farmville*), nous régressons.

Elle se glisse dans tous nos messages, ponctués d'émoticônes très enfantines. Comme elles sont mignonnes ces petites têtes jaunes affichant tour à tour des cœurs, un sourire, une larme… Mais depuis quand sommes-nous devenus des têtes jaunes ? Vous vous imaginez dans la rue, affublé de mille petits cœurs rouges sur le visage pour dire que vous êtes content ? Bizarre, non ? Propre aux enfants surtout, à leurs émotions simplifiées, tout comme leurs expressions.

Elle se glisse évidemment dans tous les réseaux sociaux par les actions qu'ils suscitent, « cœur » encore pour dire « j'aime », ou tout autre pictogramme enfantin, avis tranché et sans nuance du petit qui embrasse l'objet ou le jette. Mais aussi par les contenus proposés, par cette pensée magique qui nous fait croire qu'il suffit de le vouloir « fort fort » pour que le meilleur arrive dans nos vies, et ces chatons envahisseurs d'écrans, suscitant des millions et des millions de vues, sous prétexte que « ça nous détend ».

Elle se glisse dans nos publicités, moralisatrices, s'adressant à nous comme un parent expliquant à sa progéniture ce qu'elle doit faire, consommer, éviter, pour être « quelqu'un de bien ».

Et elle se glisse même dans les plateformes de *streaming*, où les contenus là aussi sont de plus en plus simples ; et dans leur fonctionnement, nous incitant à enchaîner les épisodes à la manière d'un paquet de confiseries que le gamin en nous sera incapable d'arrêter.

Oui, devant l'écran, quelque chose en moi redevient un enfant, et pour cause, nous y sommes invités en permanence.

Réfléchissons plus avant, quelles sont les caractéristiques du comportement de l'enfant ?

Une absence de limites, puisqu'il ne sait pas les poser.

Des comportements impulsifs qu'il peine à maîtriser.

Un besoin de réassurance permanent, puisqu'il ne sait pas se sécuriser tout seul.

Une labilité de l'humeur, c'est-à-dire le passage d'un état émotionnel à un autre rapidement.

Une pensée magique, où causes et conséquences ne sont pas liées.

Une vision idéaliste, où le bien et le mal sont séparés, polarisés.

Un sentiment de toute-puissance, où le Moi est perçu comme idéal.

En lisant ces lignes vous retrouverez en effet des caractéristiques propres à nos attitudes virtuelles. Et c'est bien justement parce que nous régressons sur nos écrans que la stratégie d'adaptation en fake self s'installe d'autant plus facilement.

Là où notre part en faux self nous oblige à maintenir une position adulte, puisqu'elle nous permet d'avoir l'attitude la plus adaptée en société – souvenez-vous de l'exemple de la rupture amoureuse et de

votre arrivée au bureau, de votre obligation d'adaptation face à votre supérieur hiérarchique –, notre partie en fake self nous invite à la régression, à retrouver un état plus infantile, position bien plus confortable pour gérer le stress et l'anxiété, bien plus tentante.

Cette posture « *as if* », « comme si » la réalité n'existait finalement pas vraiment, est en effet éminemment plus attractive que d'y faire face.

Surtout quand on peut la prolonger à l'infini.

D’UN ÉCRAN À L’AUTRE
Esclaves à plein temps

Si je n’ai pas clairement évoqué la temporalité dans la première partie de cet ouvrage, c’est qu’une stratégie psychique ne peut s’installer que par redondance, et la redondance est liée au temps d’exposition.

La question du temps passé sur nos écrans est devenue un poncif. On alerte, on moralise – attention c’est mal, gare à l’addiction, préservons nos enfants –, mais en réalité, l’insurrection reste très superficielle et il y a de bonnes raisons à cela.

En premier lieu, nous ne pouvons plus vivre sans, la dématérialisation touche absolument tous les domaines de notre existence. Sans smartphone, sans ordinateur, sans Internet, nos actions deviennent extrêmement limitées où que nous soyons sur le globe. Et demain, même l’argent sera entièrement dématérialisé, nous ne pourrons plus subsister sans écran. Alors s’insurger contre ce qui nous permet d’évoluer au quotidien est une douce rigolade.

> De ce fait, nous passons beaucoup de temps sur nos écrans, mais pour y accomplir des tâches très différentes.

Si le virtuel est un continent, il rassemble plusieurs pays : celui du travail, du jeu, du streaming, de la communication, de l’information, de la consommation, des réseaux sociaux…, et tout se mélange en permanence. Donc lorsque mon smartphone m’indique que j’ai passé de nombreuses heures dans ma semaine à le consulter et m’avertit même par une petite flèche rouge que ce temps a augmenté, je reçois l’information comme une vache qui regarde passer un train. Parce que

oui, j'y ai passé du temps sur cet appareil, évidemment, mais pour y effectuer des actions très diversifiées.

> Dès lors, nous sommes majoritairement tous addicts aux écrans, et tous dans le déni de cette addiction.

Chaque dépendance ne peut d'ailleurs s'installer que grâce au déni. La comparaison ici avec l'alcool est intéressante, car les mécanismes sont très similaires.

L'alcool est partout, dans chaque réunion, dîner, occasion festive, supermarché, station essence…, et une large, très large proportion de la population en consomme bien plus qu'elle ne se l'avoue. Les messages d'avertissement sont clairs : « L'abus d'alcool est dangereux pour la santé », mais la plupart d'entre nous considèrent que cette phrase ne leur est pas destinée. Lorsque nous en venons à pointer une consommation d'alcool excessive dans nos consultations de psychologie, en lâchant le terme d'alcoolisme, en général le patient nous regarde en levant les yeux au ciel. Franchement, nous exagérons largement, quel est ce psy rabat-joie et moralisateur ? Non, le malade alcoolique, c'est celui qui se réveille le matin en tremblant et qui avale son gros rouge au pied du lit, c'est celui qui finit le nez dans le caniveau, un clochard en quelque sorte… Moi, je ne bois pas tous les jours, loin de là… que les week-ends… Oui, ils commencent le jeudi soir et finissent le dimanche, oui finalement le mercredi parfois aussi. Mais jamais le midi ! Enfin sauf les week-ends… mais jamais d'alcool fort ! Oui, la bouteille de rosé y passe, non, deux…

Voilà, c'est exactement la même chose avec le virtuel, avec nos écrans.

Les nombreux ouvrages qui traitent de l'addiction au virtuel évoquent ces images que nous avons tous, ces joueurs, ces gamers enfermés dans leurs chambres, rivés à leurs mondes fantasmagoriques.

> Le sujet est traité par la lorgnette du pathologique, et comme nous nous considérons tous majoritairement comme « normaux », cela ne peut pas nous atteindre.

Mais, comme pour l'alcool, nous « buvons » du virtuel en grande quantité, sans nous demander quel en sera l'impact sur notre santé, et

c’est tout l’objet de ce livre.

Consommer du virtuel « avec modération » est un leurre, puisque l’outil est addictif en lui-même, il est conçu pour l’être, il se transforme en permanence pour l’être plus encore, nous mettant dans un état quasi hypnotique.

Via les notifications diverses et variées, nous sommes invités à nous connecter et nous connecter encore, et une fois ferrés, nous surfons sans avoir conscience du temps qui passe.

Qui n’a pas relevé la tête de son écran en se demandant l’heure qu’il était, en constatant qu’elle était avancée, et en ne se souvenant même pas de ce qui avait réellement défilé sous ses yeux ?

> Le virtuel est chronophage, il est conçu pour l’être.

Comme le souligne si bien l’excellent documentaire *Derrière nos écrans de fumée* de Jeff Orlowski (2020), chaque connexion convoque le consommateur que nous sommes, prend son temps et l’incite à acheter ! Si l’outil est gratuit, c’est que le produit, c’est nous…

Il y a donc une absence de limites, propre à la régression, dans l’utilisation même du virtuel, mais qui aujourd’hui va plus loin encore.

Quand j’évoquais plus haut que la crise de la Covid nous avait fait basculer dans l’acceptation du numérique généralisé, puisque les écrans restaient nos seules fenêtres ouvertes sur le monde, je pensais également à la généralisation du télétravail.

Déjà, avec l’apparition des boîtes mail professionnelles sur nos téléphones portables privés, la ligne jaune de la connexion perpétuelle avait été franchie. Impossible de cliver clairement vie personnelle et travail, dès lors que l’on vous abreuve, où que vous soyez et quel que soit le moment que vous vivez, d’informations relatives à vos obligations professionnelles. Parce que même lorsque vous tentez de les ignorer, ces mails, parce que vous êtes en week-end par exemple, ils continuent de monopoliser une partie de vos pensées. Le ver est dans le fruit… ce qui nous pousse bien souvent à y répondre, pensant là nous dégager de notre devoir et retrouver un peu de tranquillité, jusqu’à ce que le courriel suivant nous parvienne…

Mais la généralisation du télétravail pousse le curseur plus loin. Car ainsi, le travail ne devient plus seulement une histoire de temps, mais une histoire de tâches. Il y a bien des heures de présence au bureau, mais où commencent-elles et où s'arrêtent-elles chez nous, à notre domicile ? Qui les détermine sinon nous, quand l'entreprise ne fixe pas de limites ?

Alors, me direz-vous, en présentiel aussi nous étions sur nos écrans…

Oui, mais d'une part les interactions et les liens sociaux prenaient une place non négligeable de ce temps, nous étions invités à nous déconnecter assez fréquemment pour échanger avec les autres ; et d'autre part les autres activités virtuelles dites de loisir étaient consignées aux pauses déjeuner.

Or, lorsque nous restons à domicile, toutes ces activités diverses sur la Toile se mélangent.

> Si le continent du virtuel englobe plusieurs pays, les frontières ont tendance à devenir floues.

Voici un petit scénario de télétravail dans lequel beaucoup d'entre vous se reconnaîtront…

Il est 9 heures et je me connecte. Une tasse de café à la main, je me « mets au boulot ». Je commence à répondre à mes mails. J'ai une réunion en visio à 11 heures. Une notification arrive sur mon téléphone. Ah oui, mince, c'est l'anniversaire de Caroline. Je vais le lui souhaiter sur Facebook sinon je vais oublier. Tiens, j'ai d'autres notifications… je fais défiler. Les images de réservation d'appartement pour les vacances à venir, consultées la veille, s'affichent à des prix attractifs. Je me dis qu'il est temps que je réserve sinon tout sera loué. Tiens, je ne l'avais pas vu celui-là…

Mince, il est 9 h 30, il faut que je m'y mette… Avant, j'aurais discuté avec mes collègues tout en sirotant mon premier expresso, mais ça, c'était avant… Allez je me concentre, enfin j'essaye…

Petite alarme qui résonne et vibre sur mon bureau, mon smartphone s'est à nouveau allumé, Caroline me remercie directement par message, elle m'invite samedi prochain à la petite fête qu'elle donne pour l'occasion. Allez ! Je lui réponds, de toute façon je tape plus vite que

mon ombre, je surfe aussi plus vite qu'une comète, enfin c'est ce que je crois…

11 heures, c'est l'heure de la « confcall », elle s'étire jusqu'à 13 heures, personne ne se sera parlé intimement, on enchaîne les points à l'ordre du jour jusqu'à la déconnexion. C'est l'heure de déjeuner… Ah oui, la réservation pour les vacances. Notification : ça chauffe en Afghanistan. Bon, il faut que je m'informe, sinon je vais passer pour une inculte. Oh, Céline Dion a annulé sa tournée ? Mais pourquoi ?

14 heures : j'ai avalé deux tranches de pain devant mes écrans, les mails s'accumulent. Encore un soir où je ne finirai pas à 18 heures. Le temps s'étire, mais ce n'est pas grave. Ensuite, je regarderai cette nouvelle série dont tout le monde parle, de toute façon je choisis l'heure de visionnage, alors… Au fait, que mange-t-on ce soir ? Pas eu le temps de faire des courses, pas grave, je commanderai. Je n'avais pas reçu un bon de réduction pour ma prochaine livraison ? Il doit être dans mes mails…

C'est ainsi que, d'une façon qui nous semble très naturelle, nous passons d'un écran à l'autre, d'une tâche à l'autre, sans même nous en rendre compte, ce qui engendre bien évidemment des problèmes de concentration, mais nous nous y habituons peu à peu.

> Nous avons même le sentiment de dominer nos machines, alors que c'est bien évidemment l'inverse.

Nous sommes asservis par cette connexion perpétuelle qui nous happe.

Lorsque vous êtes dans le monde virtuel, vous y restez parce que tout est conçu pour que vous y restiez. S'en extraire demande un effort que nous sommes de moins en moins capables de fournir, parce que nous y voyons un intérêt très relatif, parce que la réalité convoque âprement l'adulte là où le virtuel nous invite à rester dans l'enfance, parce qu'il est bien plus facile de faire « comme si »…

Bien évidemment, nous sortons un peu quand même, il faut que le corps bouge, qu'il prenne l'air, pratique du sport, rencontre quelquefois ses congénères, mais ces temps sont de plus en plus réduits au regard de ceux passés devant les écrans, d'autant que ces derniers nous suivent désormais partout…

LE SMARTPHONE, NOUVEL OBJET TRANSITIONNEL

Touche pas à mon doudou !

Peut-être connaissez-vous ce terme d'« objet transitionnel », c'est le docteur Donald Woods Winnicott, encore lui, qui en est à l'origine. Il va évoquer plus largement un « espace transitionnel » incarné par ce fameux doudou dont chaque enfant ne peut se séparer.

> Donald Winnicott en Angleterre et Françoise Dolto (1908-1988) en France ont largement œuvré, en développant des théories psychanalytiques adaptées au bébé et au jeune enfant, à la prise en considération du bien-être du tout-petit, et non plus seulement à son développement cognitif. Il faut savoir par exemple que jusque dans les années 1970, on opérait souvent les bébés sans anesthésie, puisque l'on considérait qu'ils n'étaient pas vraiment conscients et qu'ils ne s'en rappelleraient pas…

Pourquoi ce terme de transitionnel ? Parce que cet espace assure, pour l'enfant, le passage entre sa réalité intérieure et la réalité extérieure. Dans la réalité intérieure du nourrisson, il est unifié à la mère ou à son substitut, il ne forme qu'un avec elle, son Moi est tout-puissant, rivé à ses besoins et désirs. Puis, vers l'âge de 8 mois, il va commencer à prendre conscience de la séparation, de la réalité. C'est le début des angoisses, des crises, la période où ce fameux doudou va jouer tout son rôle.

Nourrisson

Grâce à cet objet, dont la forme, les bruits, l'odeur lui rappellent la présence maternelle, il peut fantasmer sa présence. Elle est donc là, avec lui, par cet intermédiaire, sans l'être vraiment. Vous comprendrez ici que sa fonction n'est pas uniquement la réassurance, c'est un pont entre l'extériorité anxiogène et l'intériorité rassérénée du bébé.

À 8 mois

Plus l'enfant va grandir, plus il va accepter la réalité de cette séparation, son individualisation. Et comme je le soulignais, entre 3 et 4 ans, il va intégrer le « je », ce « je » qui n'est pas un autre.

C'est d'ailleurs à cette période qu'il va se détacher peu à peu de son objet transitionnel, qu'il n'aura plus besoin de cet accompagnement permanent où qu'il aille. Il le gardera souvent au coucher, un moment où il sera totalement seul, donc très anxiogène pour lui.

À 4 ans

> Ce qu'il paraît important de souligner ici, c'est que nos premières angoisses sont des angoisses d'abandon, de solitude, et que bien

> souvent,
> elles se poursuivent à l'âge adulte.

Ce fantasme d'unicité totale avec la mère, ou son substitut, se perpétue malgré nous. Nous la rechercherons dans l'union amoureuse, dans l'amitié, dans la fraternité, en ne souhaitant faire « qu'un », parfois même sans en avoir conscience.

Parce que oui, l'enfant ne s'y trompe pas – même si l'adulte rationalise –, il est éminemment difficile d'être seul, individualisé dans notre Moi, face à la réalité du monde. Même entourés et aimés, notre Moi – notre intériorité – est strictement intime.

Alors quand nous ne le sommes pas, entourés…

> Il me semble que le plus grand mal de notre siècle est bien cette solitude, réelle, ou ce sentiment de solitude, éprouvé,

et plus encore dans nos sociétés occidentales. Mais qu'en sera-t-il pour les autres, plus traditionalistes, qui marchent dans nos pas décennie après décennie ?

Pendant de nombreuses années, j'ai fait passer des concours d'entrée à de jeunes bacheliers qui souhaitaient devenir psychologues, et qui allaient devenir par la suite mes étudiants. La tâche consistait à déterminer leurs angoisses et leur potentialité à les gérer en tant que futurs soignants.

« De quoi avez-vous peur ? » était donc une question maintes fois posée, à l'écrit comme à l'oral.

Et savez-vous ce qu'ils ont commencé à répondre de façon massive il y a une dizaine d'années ? De la solitude !

À peine sortis de l'adolescence, ils avaient peur de « vivre seuls », de « finir seuls », de « travailler seuls ». Dans une grande maturité malgré leur jeunesse, ils percevaient déjà l'écueil vers lequel nous nous dirigions tous.

Parce qu'il est vrai que quel que soit notre âge, nous sommes de plus en plus isolés : célibat, éclatement familial, séparations générationnelles, télétravail… c'est d'ailleurs ce que la crise de la Covid a révélé durement. Combien se sont retrouvés confinés seuls chez eux, étudiants, adultes, personnes âgées exilées en EHPAD ?

> Cette solitude nous renvoie à l'angoisse d'abandon du tout-petit devant faire face à la réalité de l'individualisation.

Mais heureusement, grâce à l'espace transitionnel virtuel, nous pouvons fantasmer la présence immuable de l'autre.

Nos smartphones sont devenus des « doudous » dont nous sommes incapables de nous séparer. Ils nous suivent partout, du lever au coucher.

Avez-vous déjà perdu le vôtre ? La panique qui s'ensuit est équivalente à celle du tout-petit qui ne sait plus où il a laissé son ours en peluche : accélération cardiaque, mouvements précipités, suées, angoisse massive… c'est le drame !

Et sans doute avez-vous déjà entendu cette phrase ou l'avez-vous prononcée : « Il y a toute ma vie là-dedans… » Ne trouvez-vous pas cette affirmation étrange lorsqu'elle est exposée à froid, comme je le fais ici ? Comment un objet peut-il contenir « toute notre vie » ? Ce ne sont que des données numériques… et même si elles renferment des souvenirs auxquels nous tenons, ceux-ci sont avant tout stockés dans notre mémoire.

Pour le reste, en effet, ce n'est pas très agréable d'avoir à récupérer toutes les informations qu'il comporte, ce smartphone, cela demande un peu de travail de réinstallation. Cependant vous noterez que lorsque nous égarons nos papiers d'identité, nous ne nous disons pas que nous avons perdu « toute notre vie », et pourtant, dans ce cas, il s'agit bien de ce qui nous identifie.

> Si nos réactions sont disproportionnées vis-à-vis de cet objet, c'est que
> ce qu'il contient va bien au-delà des processeurs qui le constituent, la charge ne s'effectue pas que grâce à une prise électrique, elle est émotionnelle.

Face à la solitude du Moi, il y a un objet qui m'accompagne partout, un espace transitionnel qui me permet de faire face à la réalité de la séparation, qui me permet de fantasmer l'unification avec l'autre, c'est mon smartphone. Et c'est pour cette raison également que nos comportements sont régressifs autant vis-à-vis de l'objet que de ce qu'il

contient. L'enfant en nous, incapable de se sécuriser seul, trouve sa réassurance grâce à ce « doudou numérique ».

Seulement, là où le système trouve ses limites, c'est que plus nous l'utilisons, cet objet transitionnel, plus il nous isole de la réalité, ce qui n'est pas le cas pour l'enfant qui trimballe partout son ours en peluche.

Nous fantasmons que l'objet est connecté au monde réel, aux autres, mais il ne l'est pas. Il est en lien avec le monde virtuel, qui, vous l'aurez compris désormais, n'est pas le même, c'est un autre territoire.

Dès lors, l'enfant en nous ne peut pas effectuer cette séparation d'avec l'objet, le mécanisme est identique mais, dans ce cas, il ne peut aboutir. Car ce monde n'est pas réel, il est fantasmatique, et il véhicule lui-même une illusion d'unicité, de plénitude. C'est un système quasiment fermé.

Doudou virtuel

INTÉRIEUR : MOI ET MON DÉSIR D'UNICITÉ
Espace transitionnel
EXTÉRIEUR VIRTUEL : FANSTASME D'UNICITÉ
EXTÉRIEUR RÉEL : SÉPARATION

> Dans ce monde virtuel, je fantasme que je suis relié aux autres en permanence, que je ne suis jamais seul.

L'enfant en moi utilise d'une façon très régressive cet objet transitionnel, dont le contenu est, comme nous l'avons vu, très régressif lui aussi, pour se rassurer, se sécuriser face à l'anxiété de l'isolement intérieur. Et pour maintenir l'illusion, il agira en fake self, stratégie adaptative qui l'éloignera de cette anxiété intime, mais également du monde réel.

Car le temps n'étant pas extensible, plus nous sommes dans le monde virtuel, moins nous sommes dans la réalité, une réalité intérieure que nous savons de moins en moins gérer.

LA QUADRATURE DU VIDE
Pauvre « de » Moi

Avant que vous ne commenciez à lire ce qui va suivre, je tenais à préciser que **ce chapitre est la clé de voûte de l'ouvrage que vous tenez entre vos mains.**

Notre Moi – notre intériorité, notre affectivité – se constitue, comme je l'ai précisé, dans notre petite enfance, et va pouvoir s'extérioriser, ou non, dans le Soi, le self. Mais si sa structure se pose dès nos premiers mois d'existence, il ne va cesser de se transformer, de s'étoffer tout au long de notre vie, et ce jusqu'à notre mort.

À sa naissance, le bébé est en quelque sorte dans un ressenti brut et tranché : joie / peine, bien-être / souffrance… qui va peu à peu se nuancer à mesure que se structure sa pensée.

Avec l'apparition du « je », vers 3 ans et demi, et son utilisation plus systématique passé 4 ans, l'enfant commence à s'attribuer et à penser son ressenti : je suis triste, j'ai peur…

Et plus il va grandir, plus il va pouvoir mettre du sens sur les raisons de ses affects : j'ai peur d'aller à l'école, je suis content de manger un gâteau.

L'élaboration des pensées va ainsi s'enrichir peu à peu, comme une arborescence qui se développe quasiment à l'infini et qui va constituer toute la richesse de notre Moi.

C'est donc par la pensée que notre intériorité se développe et s'enrichit, une pensée « sur » ce que nous éprouvons.

> Seulement, pour que notre pensée puisse s'exprimer, il lui faut de l'espace, c'est-à-dire du temps de réflexion.

Ce temps de réflexion va lui permettre de mettre du sens sur l'émotion ressentie, et va donc contribuer à la gérer.

Par exemple, vous rentrez chez vous après le travail et vous vous sentez angoissé. Quelque chose vous dérange à l'intérieur de vous-même. Au début vous ignorez ce ressenti, mais vous en prenez conscience peu à peu. Vos pensées entrent en action : je ne me sens pas très bien, que se passe-t-il ?

Comme un programme qui se lancerait automatiquement, elles cherchent la cause de ce mal-être, tentent d'y mettre du sens. Elles balayent vos souvenirs pour y trouver un indice. Eurêka ! Ce matin, en ouvrant votre boîte aux lettres, vous avez reçu une facture d'électricité exorbitante à laquelle vous ne vous attendiez pas. Pour passer une journée néanmoins agréable, vous avez décidé d'ignorer cette nouvelle en laissant l'enveloppe et son contenu dans la boîte. Mais maintenant que vous êtes rentré, vous êtes bien obligé d'affronter la nouvelle. Le problème, c'est que vos comptes ne sont pas au beau fixe… donc vous allez vous retrouver à découvert. Voilà, vous avez trouvé la cause de cette émotion négative que constitue l'angoisse. Vos pensées continuent leur mission, l'évacuer.

Peut-on demander un fractionnement de cette facture ? Une avance sur salaire ? Les différentes solutions potentielles s'égrènent jusqu'à ce que vous trouviez la bonne. Au pire, vous demanderez à vos parents de vous aider… et puis il faut que j'arrête de mettre le chauffage à fond si je ne veux pas que cela se reproduise ! Peut-être que je ne gagne pas assez aussi, tout simplement. Il faudrait que je me mette à chercher un autre emploi. D'ailleurs, je pourrais me former pour avoir un salaire plus conséquent, j'aime bien mon job mais si je mets à jour mes compétences…

L'angoisse s'estompe, vous l'avez digérée. Mieux, vous anticipez, vous mettez en route votre créativité pour qu'elle ne réapparaisse pas.

Maintenant, je vous invite à revisiter ce même scénario avec votre smartphone à la main…

Grâce aux notifications, messages, invitations à vous connecter à vos réseaux sociaux, à jouer, à consulter les dernières informations, à acheter… vous allez pouvoir esquiver, enfin croire que vous esquivez,

l'angoisse que vous ressentez en rentrant chez vous. Parce que dès qu'une émotion négative affleure, le virtuel est là pour nous en sauver !

> Le virtuel renforce le mécanisme de défense de l'évitement.

Alors vous surfez, vous surfez encore pour éloigner ce sentiment désagréable à l'intérieur de vous. Votre espace mental étant considérablement réduit, vos pensées sont à l'arrêt, croyant de ce fait exiler l'émotion.

Même si vous n'êtes pas au mieux à l'intérieur, votre fake self va se mettre en action : « Trop joli, ton nouveau maquillage ! », « Trucmuche [en l'occurrence vous] se sent tellement bien chez moi », « Photo : vue de mon appart', ciel de printemps, *I love Paris* ! », « Tiens, je vais mettre une note au restau de ce midi, c'était pas terrible », « Au fait, je voulais voir les nouveaux écouteurs pour mon smartphone ils ont l'air top ! », « Qu'est-ce qu'il raconte lui ? Que l'électricité a augmenté ? Je suis bien d'accord… Je vais poster un commentaire… Ah mince, la facture… Heureusement, mon groupe WhatsApp se déchaîne, attendez les gars, j'arrive ! »

Ignorant totalement l'état du Moi auquel de toute façon il n'a pas vraiment accès, puisqu'il n'a pas l'espace, votre fake self va éloigner votre intériorité dans une belle jouissance régressive.

Comme un enfant à qui l'on donne un bonbon pour qu'il cesse de pleurer, vu qu'il ne sait même pas lui-même pourquoi il pleure, vous vous engouffrez dans la brèche virtuelle en attendant vos récompenses.

Elles ne tardent pas à arriver…

Combien de « j'aime » pour votre photo du ciel, d'étoiles à votre appréciation, de pouces levés à votre commentaire, de réductions sur les écouteurs de vos rêves ? Gling, gling, gling… ça tombe !

L'angoisse, elle, vous poursuivra néanmoins jusqu'au soir, même si elle semble être un peu anesthésiée, puisque vous n'avez pas pu la digérer. Mais avec une bonne petite série, vous devriez pouvoir trouver le sommeil, enfin.

Aura-t-elle disparu au matin ? Non, elle sera stockée dans votre Moi, intacte, non transformée, non résolue. Alors bien évidemment, vous finirez par la payer, cette facture, mais la prochaine fois que vous irez à

votre boîte aux lettres, l'angoisse risque d'être plus forte sans même que vous sachiez pourquoi.

> Ce qui est mis en évidence ici est très grave : la pensée construit l'intelligence, permet la créativité, nous individualise et nous humanise.

Mais comment gérer nos émotions sans la pensée, et comment penser s'il n'y a plus d'espace mental disponible ?

Dès lors, nous risquons d'avoir, si ce n'est déjà le cas, des générations entières d'enfants, d'adolescents, de jeunes adultes qui ne sauront plus gérer leurs émotions, car le virtuel aura pris quasiment tout l'espace mental.

Les enfants ne s'ennuient plus, dit-on aujourd'hui, mais c'est bien pire. Leurs espaces récréatifs sont de plus en plus monopolisés par le virtuel. Quant aux adolescents, puisque la majorité numérique est fixée à 15 ans, je vous laisse imaginer les dégâts. À un âge justement où la gestion des émotions est compliquée, où elle demande de l'énergie et de l'espace mental, où la créativité est une réponse potentielle à l'angoisse de grandir, que se passe-t-il lorsqu'ils ne peuvent pas la mettre en action ?

Comment devenir adulte, et même en avoir envie, quand l'invitation régressive est omniprésente sur la Toile ? Quand l'évitement est évidemment bien plus facile que l'affrontement d'un état intérieur instable ? Quand ce monde merveilleux du numérique est bien plus attrayant que la réalité anxiogène de nos vies responsables ?

Ils se retrouveront avec un Moi, une intériorité démunie, appauvrie et parfois vide, qui ne pourra donc pas se connecter avec le Soi.

Et nous verrons dans la partie suivante que malheureusement, pour certains, ils n'interagissent déjà quasiment plus que par leur fake self.

Pour la génération de l'entre-deux-mondes, celle à laquelle j'appartiens, vous constaterez que nous sommes de plus en plus anxieux sans savoir vraiment pourquoi… Ces quelques lignes vous donnent une partie de l'explication.

Certains ont bien compris cependant, même sans le verbaliser, qu'ils avaient de moins en moins d'espace mental, d'où l'engouement pour le yoga ou la méditation. **Du temps sans connexion, du temps pour**

penser ma vie, pour panser ma vie. Que ces sollicitations incessantes s'arrêtent, ne serait-ce qu'une heure.

Mais tout dépend, là aussi, de la construction antérieure et de la richesse du Moi. Car s'il est défaillant, la tentation sera grande de s'engouffrer, comme un adolescent, dans la brèche virtuelle.

Enfin, comme un enfant, c'est encore mieux, un enfant impatient !

UNE TEMPORALITÉ SANS LATENCE
T’as la fibre ?

Comme nous l’avons vu précédemment, le continent virtuel a des fonctionnements intrinsèques, mais il a également sa propre temporalité. Le temps virtuel va bien plus vite que le temps réel, de plus en plus vite.

> Cette double temporalité nous donne l’impression que la vie réelle est lente.

Les actions simples, comme marcher d’un point A à un point B par exemple, nous apparaissent aujourd’hui comme longues, et c’est pour cette raison que se multiplient diverses machines électriques, des trottinettes aux gyroroues, pour aller plus vite, y compris sur les trottoirs.

La jeune génération se rend de moins en moins dans les commerces, parce que c’est long… Se déplacer, choisir, essayer, aller ailleurs lorsque l’on ne trouve pas ce que l’on cherche, faire la queue, rentrer chez soi… mais quel en est l’intérêt, alors qu’en un clic et vingt-quatre heures plus tard, ce que vous souhaitez acheter est devant votre porte.

Et même lire un livre, c’est long !

Allez, avouez-le, chers lecteurs, de moins en moins nombreux, année après année. Je vous remercie d’ailleurs d’avoir pris le temps d’arriver jusqu’à ces lignes.

L’éloge de la lenteur prônée par des mouvements dits de *slow living* reste très minoritaire face à l’accélération du temps sous l’influence du virtuel.

Les connexions haut débit, la fibre, la 5G accessible partout nous invitent à l’immédiateté des réponses à nos sollicitations, une

immédiateté propre à l'enfant dont la demande impérieuse doit trouver une réponse sur-le-champ !

Pour autant, dans la réalité, différer les réponses aux besoins de l'enfant est absolument nécessaire à sa construction mentale, à son bien-être psychique, et ce dès les premières semaines de sa vie.

Le premier besoin de l'enfant est un besoin alimentaire, il doit se nourrir pour survivre. Il va donc être abreuvé de lait dès la naissance, quasiment en permanence. Mais ni son système digestif, ni le parent qui prend soin de lui ne peuvent supporter cette alimentation en flux continu. Peu à peu, les repas vont donc s'espacer, se ritualiser, et va naître chez l'enfant ce premier manque que constitue la faim.

Lorsque la faim l'assaille, le bébé ressent un inconfort qui le fait en général pleurer. Mais la réponse parentale ne pouvant pas être immédiate, il y aura donc un temps de latence, plus ou moins long, avant que sa faim ne soit comblée.

Dans ce temps, le nourrisson va halluciner le sein ou le biberon qu'il convoite tant, et ainsi va naître chez lui le premier désir. Un désir propre, qui va participer à son individualisation. Comme nous l'avons vu précédemment, le bébé, en effet, croit ne faire qu'un avec cette mère nourricière comblant totalement, dans les premiers jours, son besoin impérieux. Mais le manque, puis le désir lié à ce manque, vont lui faire prendre conscience peu à peu qu'il est dissocié de cette mère, qu'il est un *in-dividu* comme le définissait Jung, et donc que ce désir n'appartient qu'à lui seul, comme tous ceux qui suivront.

> Carl Gustav Jung (1875-1961) est un médecin psychanalyste disciple de Sigmund Freud, dont il divergera. Il a développé de nombreuses théories, notamment sur l'âme au sens de psyché, considérant l'humain comme faisant partie d'un Tout indivisible. L'individuation chez cet auteur revêt la signification d'une réalisation de son intériorité profonde.

À ce manque primordial succèdera une myriade d'autres… et l'un des principaux objectifs de l'éducation, qu'elle soit parentale ou plus tard à la maternelle, sera de différer la réponse aux demandes de l'enfant.

Pourquoi ?

> Parce que le désir naît du manque, et que chaque désir nous structure psychiquement, étoffe notre Moi de sentiments divers, d'affects,
> de stratégies mentales pour les assouvir. Il développe notre imaginaire, notre créativité.
> Parce que pour vivre en bonne intelligence dans notre société, il nous faut apprendre à gérer ces désirs et la frustration qu'ils occasionnent.

La maturité de l'âge adulte passe donc, entre autres, par le fait de gérer nos frustrations multiples liées à nos désirs inassouvis, ce qui implique d'intégrer la temporalité propre à cette gestion.

Le temps… « Je vous parle d'un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître… », chantait Charles Aznavour.

Pour ceux de ma génération ou des générations antérieures, vous souvenez-vous du « répondeur », ce petit appareil, ancêtre de nos boîtes vocales actuelles, qui collectait les messages laissés sur nos lignes fixes ?

Je revenais du lycée le cœur battant, ne sachant pas si mon premier amour m'avait appelée, si j'allais trouver sa voix sur l'enregistreur. Comme le temps s'étirait alors, laissant mon imaginaire, ma rêverie évoluer pas après pas. Sont nées là mes premières lignes, mues par le désir, l'attente, le manque. Tous les scénarios possibles se formaient dans mon esprit : avait-il téléphoné, laissé un message ? Me proposait-il une rencontre, et moi, qu'allais-je lui répondre ?

Ce temps exacerbait mon désir, lui donnait corps, et me permettait également de gérer l'ardeur de ma réaction.

Ce temps est désormais révolu. Nous sommes joignables partout, tout le temps, quel que soit le sujet, et pas uniquement par téléphone.

> Mails, réseaux sociaux, messageries… nous sommes en attente de réponses, et vite ! Informations, achats, réactions… nous sommes en direct live, c'est maintenant !

Cette connectivité permanente nous maintient dans une illusion de toute-puissance infantile, la perdre n'est donc pas envisageable, preuve en est notre désarroi lorsque nous constatons que « ça ne capte pas, ou mal » ! Que notre connexion ralentisse et nous nous agitons, là encore,

comme des gamins voulant tout et tout de suite, incapables de différer la réponse, de gérer notre frustration, de faire place au désir. Et puis, vous l'aurez compris précédemment, cet enfant en nous a peur, peur d'être seul, peur d'être face à lui-même lorsque sa machine ne répond plus.

Notre portable à la main, il nous arrive alors de lever le bras désespérément, en équilibre sur la pointe de nos pieds, pour essayer d'attraper au-dessus de nous ces ondes inatteignables, oui, là encore comme un tout-petit tentant d'attraper les doigts d'un adulte dont la taille le dépasse.

Évidemment, sans maturation, nos réactions ne peuvent en être que plus impulsives. Et cette impulsivité va permettre à notre part fake self de se manifester encore et encore.

Je vous invite à effectuer un exercice simple consistant à attendre…

Vous avez envie de poster une photo, un commentaire, un avis, d'effectuer un achat, de répondre à un message, de lire les infos du jour… attendez, juste un peu, attendez !

Il y a fort à parier, pour avoir moi-même fait cet exercice maintes fois, qu'en patientant ne serait-ce qu'un peu votre réaction diffère légèrement, et si vous laissez un temps de latence plus long encore, il est probable que vous annuliez tout simplement l'action.

Pourquoi ?

> Parce que lorsque vous n'êtes plus dans l'impulsivité, l'enfant en vous,
> cette partie régressive si sollicitée par le Net, se calme, laissant à votre partie adulte la possibilité de se manifester.

Et pardonnez-moi l'expression, mais l'adulte en vous comprend que c'est finalement « un peu con » d'attendre que des likes sur une photo embellissent votre journée, alors que le paysage qui s'étale sous vos yeux y suffit ; que la réaction violente et colérique que vous vous apprêtez à transformer en commentaire ne changera rien à la situation qui vous révolte ; que vous pouvez attendre de répondre à votre patron ou à votre ami parce qu'aucune vie n'en dépend, de cette réponse ; que le fait de savoir que tel parti politique a perdu six points dans les sondages ne va strictement rien changer à votre journée ; et que cette paire de sneakers a

l'air vraiment belle, c'est vrai, mais que vous en avez déjà trois dans votre dressing que vous avez à peine portées.

> Cette part de vous qui agit en fake self est aussi régressive que le monde
> qui l'a engendrée.

Et croyez-moi, ce monde-là n'a pas du tout envie que vous grandissiez !

Parce qu'il fait de nous des consommateurs captifs, parce qu'il permet une manipulation plus aisée des populations. Comprenez que si nous n'avons plus de désirs propres, il est alors beaucoup plus facile de nous en suggérer.

« Des jeux et du pain », disait notre ami Jules César au pouce levé *facebookien*, donnez-leur des jeux et du pain et nous ferons du peuple ce que nous voulons. Nous n'en sommes pas loin. Le système est plus complexe mais le propos est le même. Et soit dit en passant, il a toujours existé, quelles que soient les civilisations et les époques.

Et puis, **quelle est donc la valeur de ce que nous n'avons pas le temps de désirer ?**

Elle est moindre, évidemment, alors il nous faut recommencer l'action, à l'infini, c'est-à-dire consommer. Mais cette consommation ne concerne pas seulement les biens matériels, là se trouve l'arbre qui cache la forêt, les grosses ficelles visibles à l'œil nu. Nos pensées et notre temps ont aussi une valeur.

Alors, pour que nous restions dans cet état infantile, sans que l'adulte se réveille, il suffit de le maintenir dans une confusion propre à l'enfance.

CONFUSION
Scroll me tender

Nous sommes le 15 août 2021 et les talibans ont envahi Kaboul, la nouvelle commence à circuler bien qu'elle ait été annoncée depuis plusieurs jours. Je suis, comme beaucoup de mes compatriotes, saisie par ces événements, cependant le propos du livre que vous tenez entre vos mains a déjà germé, et l'observation des réactions qui vont s'opérer sur le Net est enclenchée.

Évidemment, comme à chaque fois, tous les médias s'emparent du sujet. Les actualités de Google me proposent plusieurs articles sur le sujet, et je sais que plus je vais cliquer dessus, plus il m'en proposera, nous reviendrons ultérieurement sur ce point.

> Cependant, le plus interpellant ici se passe sur les réseaux sociaux.

On s'y inquiète du sort des femmes afghanes, dont les droits avec ce nouveau gouvernement vont être bafoués.

Il faut donc agir ! Oui, mais personne ne sait vraiment comment, alors un commentaire, c'est mieux que rien… et puis cette action est bien connectée à notre Idéal du Moi, et dans l'idéal, je suis un défenseur absolu de la liberté.

Comme une traînée de poudre, les posts se multiplient, et je m'attends à tout moment à voir apparaître un « je suis afghane » blanc sur un fond noir.

Notre fake self nous invite en effet à être ce résistant incroyable face aux iniquités de ce monde. En bon justicier du bien et du mal, sur la Toile, nous sortons notre glaive ! Enfin, en plastique, comme celui des

enfants… Nous jouons aux héros. Ce qui peut donner des posts comme « je suis en terrasse » pour signifier notre résistance face au terrorisme.

> Avouez qu'écrit comme cela, à froid, ces déclarations frôlent le ridicule
> tant elles sont puériles.

Plus d'un maquisard de la Seconde Guerre mondiale a dû se retourner dans sa tombe à cette période !

De la même façon que signifier à tout son réseau que l'on est « en sécurité » dès qu'il se passe un événement malheureux quelque part, intempéries ou actes criminels, et que ce quelque part est la ville voire la région où l'on réside, tient là aussi de la mise en scène. Cette phrase signifie en substance : « J'ai échappé au pire, je m'en suis sorti, quelle incroyable vie ! », ce qui n'a rien d'exceptionnel lorsque l'on habite à vingt kilomètres du lieu de la catastrophe. Mais là encore, notre fake self est sollicité, incité même à participer au théâtre collectif.

Je tiens d'ailleurs à vous mettre à l'aise sur ces réactions virtuelles, auxquelles j'ai moi-même contribué un certain temps en toute bonne foi, jusqu'à ce qu'une légère dissonance me fasse réaliser que « quelque chose ne collait pas ».

Bref, une nouvelle « mode » résistante s'installe donc sur les réseaux, et il faut en être. Chacun y va donc de son commentaire solidaire, concerné, le temps d'un post, par le sort de ces femmes afghanes basculant sous le joug de l'obscurantisme. Encore une petite digression pour préciser que cette inquiétude massive ne perdurera pas. Quelques jours plus tard, on n'en parlera plus…

Certains font des discours plus ou moins longs, d'autres postent des portraits assortis d'une photo, clichés d'une petite fille qui ne retournera plus à l'école, d'une femme qui n'exercera plus son métier, de niqabs d'où s'échappent des regards désespérés.

> Seulement voilà, avant la photo de cette fillette afghane aux yeux terrorisés, il y a un chaton qui joue les équilibristes, et juste après j'ai une « amie »
> qui annonce son départ pour la Grèce.

Ces trois informations sont traitées exactement de la même façon par mon cerveau, aucune ne prévaut sur l'autre.

Je continue donc de *scroller*, c'est-à-dire de faire défiler sur Internet des informations qui se suivent. Évidemment, l'action même est hypnotique, elle est conçue comme telle.

Je clique sur la pastille vidéo d'un acteur racontant les mésaventures de son dernier film, et là ça s'enchaîne, je n'ai aucune action à faire, à part rester immobile, les yeux rivés sur mon écran. Je ne suis plus tout à fait là, le temps n'existe plus. D'autres vidéos assez courtes s'enclenchent directement. Une femme raconte son cancer du sein, un babouin fait un câlin à son soigneur, un père qui a perdu son enfant dans un accident alerte sur les dangers de la route.

Tout se mélange. Les yeux des Afghanes sont désormais loin, noyés dans cette foule de stimulations diverses et variées. Quand je relève la tête, presque une heure s'est écoulée, et je ne sais déjà plus vraiment ce que j'ai regardé.

> Ce qu'il faut comprendre ici, c'est que l'une des caractéristiques de l'enfant est de ne pas savoir prioriser ses actions, et par conséquent les informations qui peuvent le mener à l'action.

Si vous observez un enfant au début de son autonomie, c'est-à-dire à environ 3 ans, vous constaterez qu'il n'a pas la capacité d'ordonner par degré d'importance ce qu'il doit faire. Les enseignants de maternelle s'arrachent d'ailleurs les cheveux à apprendre à leurs petits élèves cette hiérarchie du traitement de l'information, qui sera indispensable dès le cours préparatoire.

Si par exemple c'est l'heure de la récréation, et que l'information prioritaire est de s'habiller pour pouvoir sortir à l'extérieur, mais qu'en même temps l'enfant a un joli feutre bleu posé devant lui dont il aimerait bien se servir, et que simultanément un camarade lui demande de venir voir son puzzle, tous ces *stimuli* seront traités sur un même plan, ils auront le même degré d'importance.

> L'horizontalité de ces trois informations amènera chez lui une grande confusion, et il ira donc vers l'action soit qui l'attire le plus,

> en l'occurrence le feutre, soit correspondant à la dernière sollicitation, c'est-à-dire aller voir le puzzle.

L'un des rôles de l'enseignant sera donc de répéter, encore et encore, ce qui est important à un moment T, bien souvent jusqu'à en perdre sa voix.

Une fois que nous sommes adultes, notre cerveau ne cesse de traiter les différents *stimuli* auxquels il est soumis par ordre d'importance, ce qui permet d'ordonner nos vies. Si au moment où vous vous apprêtez à regarder votre série préférée, vous recevez un appel urgent de votre supérieur, il y a fort à parier que vous appuierez sur la touche pause de votre télécommande. Et si vous ne le faites pas, vous vous installerez en conscience dans une position régressive. L'adulte en vous sait qu'il doit répondre, que c'est le plus important ; l'enfant, lui, préfère aller vers ce qui l'attire.

Mais comme vous l'aurez compris au début de ce chapitre, dans le monde virtuel, les informations sont traitées horizontalement. Que ce soit sur les réseaux sociaux ou dans nos fils d'actualité, il n'y a aucune hiérarchie d'importance.

Si vous consultez des journaux papier, qui sont d'ailleurs en passe de disparaître, vous constaterez qu'ils sont ordonnés par priorités : les actualités majeures, puis parfois régionales voire locales, et enfin les loisirs et divertissements avec même, en bonus, un petit jeu du type mots croisés. De ce fait, à l'époque où Internet n'existait pas, nous étions profondément marqués par les événements auxquels nous étions soumis. Ils perduraient dans nos esprits parce qu'ils étaient considérés et traités comme importants. Les loisirs venaient après, en récompense d'un apprentissage.

Cette hiérarchisation structurait nos esprits, nos pensées, et donc nos actions.

> Aujourd'hui, le virtuel nous plonge dans la confusion, une confusion propre
> à l'enfance, ce qui constitue là encore une invitation à régresser.

Distinguer ce qui est important de ce qui ne l'est pas, sur nos écrans, devient de plus en plus compliqué : de ce fait rien n'est sérieux, et tout est capital. C'est pour cette raison que même ce qui est censé nous

choquer ou nous indigner ne perdure pas, l'information est noyée dans la masse de façon horizontale. Pire parfois, nous n'en prenons pas toute la mesure ! Notre cerveau étant amené à traiter une foule de *stimuli* ne se distinguant pas vraiment les uns des autres, comment faire le tri ?

Cette confusion des pensées sur la Toile entraîne une confusion des actions dans ce même espace. Les loisirs et le travail se mélangent aisément. Ainsi, comme l'enfant ne parvenant pas à choisir s'il doit mettre ses chaussures ou griffonner avec son feutre bleu, nous sommes sans cesse dans l'ambivalence entre répondre à un commentaire sur un réseau social et nous concentrer sur un dossier à rendre, passer à un niveau supérieur sur *Minecraft* ou passer dans la classe supérieure…

Les conséquences de cette confusion commencent en effet à apparaître chez les jeunes générations, qui ne parviennent plus à distinguer travail et loisir, devoir et permissivité, primordial et secondaire. D'où le chaos nimbant leur avenir, parce que divertissements et obligations n'arrivent plus à s'organiser, à se prioriser.

À la question de ce qui compte vraiment dans leur vie future, leur réponse la plus commune est « d'être heureux », et le plus rapidement possible, ce qui équivaut à choisir en quelque sorte le feutre bleu. Mais le feutre bleu relève du plaisir immédiat et ne signe pas un bonheur construit étape après étape, souvent difficilement, en tombant puis se relevant, et ce trouble-là aussi les perd. Comment distinguer l'essentiel du dérisoire ?

> Cette confusion nous rend d'autant plus malléables ; alors, encore une fois comme des enfants, nous tendons la main à celui qui la donne. Et nous suivons le cortège…

Notre fake self aidant, nous postons des petits commentaires résistants. Nous nous insurgeons contre X événements, nous louons X actions pour faire « comme les autres ».

D'autant que nos connaissances, et donc nos opportunités de grandir, sont de plus en plus limitées.

TOUT SAVOIR, NE RIEN CONNAÎTRE
C’est l’histoire de Toto…

Plusieurs études ont démontré que notre QI – quotient intellectuel – est en baisse, notamment depuis une quinzaine d’années. Je ne vais même pas vous donner de chiffres ici, tant chaque recherche a fait l’objet d’une vive polémique. Que nous puissions nous abêtir n’est manifestement pas entendable. Certains remettent en cause la mesure même de l’intelligence, d’autres le nombre de participants à l’étude, d’autres encore affirment que si nous avons perdu des compétences, nous en avons gagné d’autres… Les réactions à ces données sont quasiment plus intéressantes que les chiffres qu’elles annoncent.

Et plus étonnant encore, ceux qui valident ces recherches invoquent des causes génétiques, générationnelles ou environnementales en incriminant entre autres les perturbateurs endocriniens. L’apparition des écrans, du virtuel, ne semble pas faire partie de la donne…

> Étrange, non ? Serions-nous dans un déni massif et aveuglant ?
> La question se pose… et nous la reposerons !

Substituons à ces études, dont les résultats sont toujours décriés, de simples observations que vous pouvez faire vous-même.

Les temps passés sur nos écrans virtuels s’allongent d’année en année, et cet allongement touche toutes les catégories et tous les âges de la population. Les smartphones sont les plus consultés : selon l’édition 2021 du *Baromètre du numérique*[1], 84 % des Français de 12 ans et plus en ont un. La crise de la Covid n’a fait que renforcer ce phénomène, et les plus jeunes sont les plus touchés : ils passaient déjà

environ quatre heures par jour en 2019[2] devant leur écran, et ce temps a augmenté de 30 % après les confinements.

Les applications les plus téléchargées concernent les réseaux sociaux. En tête, TikTok et toutes celles détenues par le groupe Facebook, à savoir WhatsApp, Facebook, Instagram, Messenger. Les jeux ne sont pas en reste, puisque les connexions ont augmenté de 20 %.

Maintenant, puisque nous sommes soumis à ces écrans de façon exponentielle, intéressons-nous à leur contenu.

Comme je le disais au début de cet ouvrage, au commencement d'Internet, nous trouvions sur la Toile des contenus similaires à ce que les versions papier nous offraient, et c'est pour cette raison d'ailleurs que l'intérêt était moindre. Il était souvent plus long de télécharger sur l'écran un journal ou un magazine que de tourner physiquement les pages de ces derniers.

Comme nous étions habitués aux articles assez conséquents, lorsque Facebook est apparu dans notre pays en 2008, nous n'hésitions pas à y écrire des tartines, thèse, antithèse, synthèse… que chacun rédigeait et consultait consciencieusement.

Et puis, en 2012, Twitter est arrivé en France, modifiant complètement nos attitudes sur le Net. Au passage, Twitter se traduit par « gazouillis », un terme propre aux oiseaux mais également aux tout-petits… En limitant les posts à 280 caractères, le contenu de chaque information consultable s'est considérablement réduit. C'est là aussi qu'est née la possibilité d'interagir avec des personnalités diverses, de les encourager ou de les contredire comme un réel acteur sociétal, et que les abonnements ont commencé à se chiffrer.

Pour contrecarrer ce succès spectaculaire – près de 13 millions d'utilisateurs dans notre pays à ce jour –, le groupe Facebook décide de lancer Instagram, qui arrivera chez nous en 2014.

Cette fois-ci, plus de commentaires, mais des photos assorties de ces fameux « *hashtag* », « # » pour faire référence au sujet ou à la personne concernée. Ce fut une idée juteuse, puisqu'aujourd'hui on compte plus de 21 millions d'utilisateurs de ce réseau social dans l'hexagone.

Mais la photo n'est-elle pas déjà obsolète face à la vidéo permettant le mouvement ? Alors TikTok, appartenant au géant chinois ByteDance,

débarque. Des vidéos donc, mais très courtes, montrant tout et n'importe quoi.

> Parallèlement à cette évolution des réseaux sociaux, les groupes de presse s'adaptent à cette généralisation de l'accès à Internet.

Ils y voient l'avenir du format papier et investissent massivement dans la digitalisation de leurs contenus. Ils s'imaginent alors transformer les abonnements existants, et même en gagner, sur la Toile. Pour ce faire, ils réduisent peu à peu la taille de leurs articles, sachant que les temps de concentration sur les écrans sont moindres au vu des nombreuses sollicitations que nous y trouvons.

Perdu !

La gratuité des réseaux sociaux gagne l'ensemble des informations consultables sur le Net. L'idée qu'il faille payer pour accéder à un contenu n'est pas envisageable. Payer pour un service, oui à la limite, à partir du moment où la somme reste dérisoire, mais pour de l'information…

Alors, les publicités sur toutes les pages consultables se multiplient, laissant de moins en moins de place au texte, le masquant même souvent.

Et les médias partent en quête d'abonnés, enfin d'adresses électroniques, puisqu'elles sont monnayables et représentent une quantité pharaonique de consommateurs.

> Tous les éléments cités en amont nous amènent à la même conclusion : dans ce monde virtuel, nous avons une impression de contenu,
> un effluve d'information, mais nous n'y avons pas accès. Ils se sont
> tous considérablement réduits et appauvris.

Lire un article dans sa globalité devient quasiment impossible, la suite est « réservée aux abonnés », trouver des informations pertinentes sur les réseaux sociaux aussi, il nous reste des titres, des effets d'annonce ou des photos. Pour le reste, nous sommes dans le domaine de l'abrutissement. Comment en effet décrire autrement ces pastilles vidéo montrant des pas de danse ou des chutes stupides assorties de smileys divers et de musiques abrutissantes ?

Alors autre question, allons-nous chercher de l'information pertinente ailleurs ?

Pas vraiment, à en croire la baisse croissante du nombre de lecteurs sur papier, que ce soient des journaux ou des livres. Quant à la télévision ou la radio, là aussi les audiences diminuent chaque année, et surtout elles n'intéressent plus du tout la jeune génération, habituée à choisir son contenu et non à le subir.

Dernière question : pensez-vous que nous puissions avoir de moins en moins accès à la connaissance, que nous puissions être soumis en flux continu à des informations tronquées ou d'un niveau intellectuel bas, que nous préférions nous repaître de jeux à toute heure du jour ou de la nuit, sans que tout cela ait un impact sur notre niveau intellectuel ?

Je vous laisse répondre à cette interrogation par vous-même.

Les applications de navigation GPS en sont une bonne illustration. Avez-vous déjà essayé de vous servir ou de vous resservir d'une carte routière ? Personnellement, j'ai fait l'exercice, et il m'a fallu un temps infini pour remplacer le guidage virtuel par ma propre pensée. J'ai eu l'impression de passer un examen complexe de géographie, là où, dans ma jeunesse, je ne me servais que de ces supports papier. Quelle préparation il nous fallait avant de quitter notre domicile ! Combien d'opérations mentales devions-nous mettre en œuvre pour simplement nous déplacer : calculer le trajet le plus court, tenter de le mémoriser, anticiper… autant d'exercices qui mettaient en œuvre nos connexions neuronales.

Aujourd'hui, si personne ne me dit de « tourner à gauche », je ne sais pas dans quelle mesure je suis capable de le faire. Comme un enfant, encore une fois…

Notre réflexion ne peut être nourrie que par la connaissance d'une part, et l'expérience d'autre part : or les deux sont considérablement réduites dans notre réalité, puisque le virtuel prend de plus en plus d'espace et qu'il monopolise également notre pensée.

Si vous êtes arrivé jusqu'à ces lignes, ce que je souhaite sincèrement, c'est que vous avez en me lisant une expérience de lecture, des émotions liées à ce qui est évoqué. Et, je l'espère aussi, un enrichissement de vos connaissances. L'un couplé à l'autre, vous nourrissez votre réflexion sur

le sujet de ce livre. Peut-être qu'une phrase va vous interpeller, et ce ne sera pas la même que votre ami à qui vous aurez prêté cet ouvrage. Cette phrase aura du sens pour vous parce que vous l'aurez trouvée, et donc cherchée. Et ce temps de recherche est aussi important que la trouvaille, car il va lui permettre de s'inscrire comme quelque chose d'important pour vous.

Au fil de votre lecture, vous allez vous forger un avis, il va converger ou diverger de mes propos, dans un flux permanent de réflexion. Probablement même allez-vous penser à des points que j'aurais omis de mentionner, ce qui va activer votre créativité.

> Toutes ces actions nourrissent votre intellect, enrichissent vos connexions neuronales.

Maintenant, imaginez que vous ne lisiez de ce livre que les sous-titres et le premier paragraphe correspondant…

C'est exactement ce qui se passe dans le monde virtuel !

Comment allez-vous nourrir votre réflexion, comment allez-vous individualiser votre pensée, créer ?

L'appauvrissement de la pensée est éminemment régressif. Et cette régression, vous l'aurez compris, nous amène à développer notre fake self, car lui aussi est régressif.

Il est impossible d'exercer son intelligence sur un contenu qui ne l'est pas. Alors nous nous adaptons, enfin une partie de notre self s'adapte : trop bien les chatons, trop cool ta danse, « cœur » pour ta chute sur un sol mouillé, trop marrant !

Enfin, si tu es tombé pour de vrai, mais qu'importe le flacon pourvu qu'on ait l'ivresse…

LE VRAI DU FAUX
Fake news et fake self sont dans un bateau…

Vous l'aurez constaté, j'ai souvent utilisé le terme de monde virtuel pour évoquer Internet et tout ce qui s'y rapporte, parce que dans ce mot, il y a l'idée de la simulation, comme le souligne le dictionnaire Le Robert : « Qui concerne la simulation de la réalité par des moyens informatiques. » Et savez-vous quels sont les synonymes attribués au mot « simulation » ? Feinte, comédie, illusion… et j'en passe !

> La question de l'authenticité, de la véracité sur Internet s'est très rapidement posée.

En ayant la possibilité de créer de faux profils, de retoucher des photos de plus en plus facilement, la porte des enfers s'est ouverte.

Là encore, nous sommes en pleine dissociation et confusion entre le continent du virtuel et celui du réel. Parce que lorsque tu es en face de moi, que tu me parles, je te vois et je t'entends, mais derrière ton écran ? Qui es-tu ?

Quel est celui ou celle avec qui je converse via une application de rencontre ? Qui a rédigé l'avis sur le produit que je m'apprête à acheter ? Quelle est la véracité de ton post sur mon réseau social ? Quelle est ta véritable apparence sans filtre sur ta photo ?

Et ces interrogations se posent à l'infini, nous nous les posons à l'infini de nos connexions…

Mais, encore une fois, comment imaginer que ce delta entre vérité et illusion ne nous affecte pas ? Parce qu'il est bien évident que se poser systématiquement la question de ce qui est vrai ou non dans ce à quoi

nous sommes soumis via nos écrans est en soi une souffrance et demande **une décision constante et anxiogène que nous ne pouvons pas tenir sur le long terme**.

Nous sommes en doute permanent, malgré les avis et profils vérifiés.

L'acte de choix ou d'achat via Internet en est très significatif. Vous voulez choisir un restaurant par exemple, disons une pizzeria près du lieu où vous vous trouvez. Alors évidemment, vous saisissez votre smartphone pour dégoter la meilleure. Une liste s'affiche de tous les restaurants italiens qui vous entourent, et spontanément vous allez cliquer sur celui recueillant le plus d'étoiles. Mais comme « on ne vous la fait pas », vous voulez en savoir plus et lire les avis correspondants : « Super pizza… la meilleure du quartier… accueil trop sympa », jusque-là tout va bien. Et puis un commentaire négatif arrive : « Service lent, pizza peu garnie, très surévalué, je déconseille. » Vous étiez déjà quasiment en route, mais vous voilà stoppé dans votre élan.

Qui faut-il croire ? Les éloges sont-elles tronquées, achetées par le commerçant pour faire monter sa cote ? Ou s'agit-il d'un client grincheux qui n'est jamais content ? Alors, vous y allez ou pas ?

Quelle hésitation pour une pizza… Souvent, vous irez consulter les avis sur les autres restaurants, ce qui va vous prendre encore du temps et de l'énergie psychique pour faire ce fameux choix, pendant que la faim vous gagne. En général, de guerre lasse, vous opterez pour le premier, avec un « tant pis, on verra bien… », vous abdiquerez face à ce doute constant, acceptant même de vous faire avoir pourvu que vous ayez un morceau de pâte avec de la sauce tomate dessus !

Ce qui s'est passé durant la crise de la Covid a marqué un tournant en la matière. Nous avons été noyés sous des informations diverses et variées jusqu'à l'écœurement, et l'essentiel de ces informations provenait d'Internet. Le problème, c'est qu'elles étaient généralement contradictoires. Chacun y allait de son avis, sur la base d'un article – enfin d'un titre suivi du premier paragraphe –, d'une rumeur, d'un ressenti, mais personne ne parvenait plus à distinguer le vrai du faux. Chloroquine ou pas ? Complotisme ou pas ? Vaccin ou pas ? Tant et si bien qu'à force de lire tout et son contraire, nous avons majoritairement

abdiqué : **qu'on nous montre des chatons, qu'on nous rende nos terrasses et surtout qu'on nous foute la paix !**

Le mouvement a été éminemment régressif, nous avons été dans l'incapacité de penser plus avant. D'ailleurs, nombre de souffrances ont été évoquées durant cette crise, du confinement à celle des soignants, mais il ne me semble pas qu'ait été évoquée la souffrance liée à la confusion des informations reçues et aux attitudes générées par cette confusion.

Petite précision, si vous n'arrivez plus à penser, on n'hésitera pas à le faire pour vous, cela s'appelle de la propagande…

N'oublions pas d'ailleurs, dans ce chaos, la polarisation des informations que nous recevons, puisque plus je clique sur un sujet, plus il m'est proposé. Nous ne recevons pas tous les mêmes dépêches, en fonction de nos intérêts, de nos convictions et même de notre zone géographique, contrairement aux médias dits *mainstream*, courants, que sont la télévision, la radio et les journaux papier, nous permettant de débattre sur les mêmes sujets puisque l'information reçue est identique pour tous ; à cause des cookies, la majeure partie de ce que nous lisons ou regardons sur le Net est orientée. Il existe donc un biais dans l'outil même. Ce qui est important pour moi ne l'est pas pour mon voisin, ce qui crée là encore un fossé dans ma communication réelle. Évidemment, je ne peux pas comprendre que ce qui est primordial pour moi, car affiché sans cesse sur mon écran, lui soit inconnu.

> Internet, qui, à l'origine, était censé nous rapprocher et nous unir, finit par nous diviser, nous isoler dans nos convictions sans cesse alimentées
> par des actualités biaisées.

Et ce biais est éminemment dangereux puisqu'il a déjà provoqué des soulèvements de population.

Les électeurs, et ce dans toute l'Europe, sont souvent incriminés pour leur absentéisme croissant, leur manque de civisme, poussant certains pays comme la Belgique ou la Grèce à rendre le vote obligatoire. Sommes-nous si désintéressés du sort de notre pays, de l'évolution de nos infrastructures, des lois qui régiront nos actes ? Je ne le pense pas…

Nous sommes surtout de plus en plus confus, dans l'incapacité de faire la part entre info et intox ; ce qui est vrai un jour ne l'est plus le lendemain, ce qui est important aujourd'hui sera dérisoire la semaine prochaine. Les mouvements virtuels sont artificiels, une illusion, alors…

> « Dans le doute, abstiens-toi », disait Zarathoustra.

On ne peut donc nier qu'il y a, à notre époque, une sorte de lâcher-prise de la pensée, de lassitude de la controverse et donc de la critique. Or vous en conviendrez, pour critiquer il faut sortir de l'enfance et entrer en adolescence… une évolution qu'il nous est de plus en plus difficile d'effectuer.

> D'autant plus difficile d'ailleurs que cette authenticité ne concerne pas seulement les informations que nous recevons, mais aussi celles
> que nous diffusons, soit en toute bonne foi, soit parce que la distorsion
> de la réalité nous arrange.

C'est en effet en toute bonne foi que nous véhiculons ces informations tronquées, convaincus sur le moment de l'importance du message que nous partageons. Et c'est bien le désarroi qui nous saisit quand nous réalisons que la vérité n'est pas aussi claire que ce que nous croyons.

C'est, en revanche, avec un peu moins d'honnêteté que nous trafiquons nos photos par exemple, ou notre âge.

J'ai voulu faire un petit test ces derniers jours, en appliquant un filtre d'embellissement sur mon outil de visioconférence. Il faut bien l'avouer, ces filtres sont de plus en plus performants, biaisant juste ce qu'il faut la réalité de l'image. En me regardant sur mon écran, j'avais l'air maquillée et en pleine forme, on m'aurait donné dix ans de moins. Les éloges n'ont pas tardé. Mais évidemment, mon Moi n'a pas pu les recevoir comme tels, je n'ai pas eu la capacité de m'en réjouir sincèrement, sachant que mon image était tronquée. Première dissociation…

En me regardant dans la glace, je ne me suis quasiment plus reconnue, rides, cernes… Était-ce vraiment mon visage ? Parce que je préférais de loin celui que je m'étais créé virtuellement. Deuxième dissociation…

Alors s'est posée la question d'enlever ce fameux filtre, ou pas, parce que finalement il était bien plus agréable de me regarder avec, et puis cette tromperie nuisait-elle à quelqu'un ? Je ne le pensais pas… Troisième dissociation.

J'ai fini par l'ôter, pour cesser de me mentir à moi-même, mais quelle n'a pas été ma surprise alors dans les réactions que j'ai pu recevoir après avoir fait cela… « Tu as l'air fatiguée, tu es malade ? » Lorsque j'ai avoué que j'avais utilisé précédemment un filtre, ce sont des exclamations de soulagement qui ont suivi… « Ah, tu me rassures, parce j'avais vraiment l'impression d'avoir pris un coup de vieux ! » Sans que je ne m'en rende compte, ma petite tricherie avait mis en berne l'estime de soi de tous les participants, qui au regard de mon teint de rose, se trouvaient blafards.

Problème : à la session suivante, ils ont tous appliqué le même filtre… Alors que pensez-vous que j'aie fait ?

Non, j'ai résisté, je vous rassure. Mais ce qu'il faut comprendre ici, c'est que le falsifié, le fake, ne peut entraîner que du fake…

Une petite équation pour conclure :

Si nous sommes soumis en permanence à l'illusion que génère le virtuel,

si nous sommes habités par le doute dès qu'une information sur le Net nous parvient,

si ce doute provoque de l'anxiété, donc de la souffrance dans un flux continu,

alors, pour réduire cette souffrance, nous allons abdiquer en régressant,

ce qui va provoquer et installer des réponses psychiques en fake self, car il m'est impossible d'être authentique sur le long terme dans un monde qui ne l'est pas, et si je réagis majoritairement en fake self dans ma vie virtuelle, et que cette vie-là prend le pas sur la réalité,

alors ma personnalité se transforme…

III

DE NOUVELLES PERSONNALITÉS EN FAKE SELF

Avant que vous ne débutiez ce chapitre, je tenais à préciser que tous les cas évoqués ici ont été choisis justement pour éviter la caricature. Le versant ultra-pathologique par lequel a toujours été traitée l'addiction à Internet ou aux jeux vidéo en a fait un sujet peu concernant, nous éloignant de l'impact psychologique sous-jacent à cette exposition.

Par ailleurs, ces témoignages ont été recueillis en partie en pratique hospitalière pendant et après la crise de la Covid, une crise encore une fois révélatrice d'un dysfonctionnement et d'une souffrance généralisée, mais qui n'en est pas à l'origine, comme vous le constaterez à travers ces lignes.

En rédigeant cet ouvrage, les cas d'anciens patients et leurs histoires me sont revenus. Ils étaient moins nombreux, moins visibles… même si, à l'époque, la structure de leur personnalité posait déjà question.

Mais je n'avais pas alors le décryptage nécessaire tel qu'exposé ici. Je les ai donc recontactés, et pour une grande majorité d'entre eux, surtout ceux qui n'avaient pas

poursuivi de travail thérapeutique, leur état psychologique a empiré, ils sont désormais sous antidépresseurs et anxiolytiques.

Hier comme aujourd'hui, les tableaux cliniques ne sont pas clairs, posent question auprès des professionnels, et c'est ce qui m'a amenée à m'interroger puis à identifier ce fonctionnement en fake self qui, au fil du temps d'exposition aux écrans, s'inscrit comme un trait de personnalité majeur.

Précision de taille : aucun des cas exposés ici ne présente une pathologie psychotique, il n'y a pas de délire, pas de diagnostic prédéterminé.

Enfin, fake self et faux self finissent-ils par se rejoindre, sans parvenir à terme à se dissocier ?

Oui, mais c'est bien l'exposition prolongée au virtuel qui est à l'origine de cette déstructuration psychologique.

Les personnes que vous allez découvrir pourraient être vous, moi, nos enfants, et leurs histoires pourraient être la vôtre, la mienne, la leur…

Tous les témoignages ont été recueillis ici soit avec l'accord des personnes concernées, soit en changeant les contextes de vie afin que leur identité soit préservée. Les prénoms et les âges ont été systématiquement modifiés.

UN MAL-ÊTRE GÉNÉRALISÉ
#triste #pascool #cgrave

La santé mentale des Français est devenue un enjeu de santé publique, surtout celle des plus jeunes. La crise de la Covid n'a joué qu'un rôle de révélateur, car bien avant les confinements, nous, professionnels de santé, avions remarqué que les adolescents et jeunes adultes allaient de plus en plus mal, mais cela ne semblait pas être une telle priorité.

Seulement voilà, les chiffres des dernières études réalisées en 2021 sont alarmants.

Celle de l'Unicef[1] met au jour que 76 % des jeunes de 6 à 18 ans disent qu'il leur arrive d'être tristes voire cafardeux, 53 % de n'avoir plus goût à rien, 64 % de perdre confiance en eux, et près d'un tiers d'entre eux a déjà pensé au suicide.

Celle d'Ipsos[2] est pire, elle révèle qu'un quart des moins de 25 ans a un trouble de santé mentale, 40 % d'entre eux rapportent un trouble anxieux généralisé.

Le plus étonnant dans ces rapports, c'est qu'ils font état d'une combinaison de facteurs pour expliquer ces chiffres inquiétants, où tout y passe… les causes génétiques, environnementales, l'éducation, la pauvreté, la discrimination, évidemment la Covid-19, **mais quasiment à aucun moment n'est évoquée l'exposition massive des plus jeunes aux écrans.**

Pire, l'OMS a recommandé, durant le confinement, la pratique du jeu vidéo ! En famille bien entendu, dans un objectif de partage et de convivialité, ce qui concrètement reste très rare. Parce que dans la réalité, beaucoup de jeunes se sont retrouvés seuls face au virtuel, avec un temps d'exposition infini, puisque leurs parents faisaient de même.

> De là à penser que les enjeux financiers l'emportent sur la santé mentale,
> il n'y aurait qu'un pas…

Car les jeunes d'aujourd'hui seront les consommateurs de demain. L'utilisation des réseaux sociaux a explosé durant la pandémie (+ 13 % durant les confinements). Il faut savoir que 54 % de la population mondiale les utilise environ trois heures par jour !

Pour augmenter ces chiffres, les moins de 15 ans sont dans le collimateur de ces sociétés très lucratives. Instagram Kids est en passe de débarquer sur les écrans de nos enfants, pour concurrencer TikTok, dont la majorité des utilisateurs a moins de 24 ans.

Quant aux jeux vidéo, son marché pèse actuellement 300 milliards de dollars… avec de tels chiffres, la nuance des propos est de mise.

Mais vous l'aurez compris, je n'ai pas écrit ce livre pour verser dans le politiquement correct, et il n'est pas non plus sponsorisé par un réseau social.

> À la question : « Les troubles anxieux et dépressifs des 15/25 ans sont-ils liés à une utilisation abusive d'Internet, des réseaux sociaux, des jeux et de tout ce qui les éloigne de la réalité ? »,
> la réponse est OUI !

Les plus touchés sont ceux dont les structures familiales sont les moins étayantes, soit parce que les parents n'ont eux-mêmes pas reçu de modèle éducatif et affectif solide, soit et parfois et parce qu'ils ont été happés comme leurs enfants par leurs écrans. Combien de fois ai-je assisté à cette scène où un adolescent vient consulter avec son parent, et ce dernier de lui dire de ranger son portable, d'arrêter son jeu, ses messages, parce qu'« on lui parle ! », en me regardant d'un air de dire : « Ah vous voyez, je fais ce qu'il faut, il ne m'écoute pas… »

Puis de constater, une dizaine de minutes plus tard, que ce même parent consulte son smartphone, en douce sur le côté, l'air de rien, comme un adolescent lui-même, parce qu'il a l'impression que cette conversation ne le concerne pas. Le pire est qu'il ne s'en rend même pas compte…

Et comme le disait si justement Jean d'Ormesson : « Les enfants ne font pas ce qu'on leur dit de faire, les enfants font ce qu'ils voient. »

D’autres familles se sentent dépassées par ces nouveaux moyens de communication, la fracture numérique est parfois intrafamiliale. Certains parents ne sont pas à même de saisir la dangerosité de cette exposition, parce qu’ils se servent peu du virtuel, ne savent pas vraiment ce qu’il s’y passe. Là encore, le sujet est traité par le prisme du pathologique, de l’addiction ou du cyberharcèlement.

« On ne t’embête pas sur Internet, hein, personne n’est méchant ? Bon ça va alors… Est-ce qu’il s’en sert beaucoup ? Oui, évidemment, comme tous les jeunes, ni plus ni moins, vous savez, aujourd’hui… » Fin de la discussion !

> Ce que j’ai exposé dans ce livre plus haut nous touche tous.

La stratégie psychique adaptative en fake self pour faire face à la souffrance liée au delta entre virtuel et réalité, nous l’adoptons tous plus ou moins en fonction de notre temps d’exposition aux écrans. C’est quasiment inévitable, inhérent au fonctionnement même de l’outil à mesure qu’il s’est désolidarisé du réel.

Mais pour ceux qui ont eu la chance de grandir sans Internet, leur construction psychique s’est effectuée sans ce biais. Nous avons appris à gérer nos angoisses sans nous précipiter sur notre smartphone, nous avons construit notre Moi, notre estime de nous-mêmes, notre rapport au monde en lien avec le Soi, il y a eu de la place pour le manque et donc pour le désir. Ces ressources, nous ne les avons pas de façon égalitaire, bien entendu, mais nous avons eu l’opportunité de les acquérir.

> Ce n’est pas le cas de ceux qui sont nés au XXIe siècle…

Or, que révèlent ces études sur la santé mentale de notre jeunesse ?

On y évoque des troubles anxieux généralisés, des problématiques d’estime de soi et d’absence de désir… nous y sommes !

Un jeune sur trois a déjà pensé au suicide, ce chiffre est hallucinant, à votre avis pourquoi ?

À cause des problématiques environnementales, de l’absence de perspectives économiques et professionnelles, de la Covid-19 ?

Ces facteurs semblent loin d’être suffisamment explicatifs, au regard de notre histoire qui n’en est pas à ses premiers chaos.

> En revanche, évoluer la moitié du temps dans un monde virtuel, déconnecté de la réalité, ayant son fonctionnement intrinsèque idéalisé, empêchant nos enfants d'accéder à la maturité nécessaire à leur accomplissement,
> de construire leur intériorité, peut en effet leur donner envie d'accéder
> à un ultime monde encore plus éloigné de cette réalité qu'ils ne parviennent plus à gérer, et définitif celui-là…

En 2008, les studios Pixar sortaient le dessin animé *Wall-E*, fable prophétique sur notre possible destinée terrestre, montrant des êtres humains ayant détruit leur environnement, consommateurs addicts rivés à leurs écrans, trop gros pour marcher et trop paresseux pour penser.

Une fable ?

> Tout ce qui constitue notre environnement virtuel aujourd'hui est déjà obsolète.

L'avenir, ce sont les « métavers », et ce n'est pas pour rien que Mark Zuckerberg, fondateur et dirigeant du géant américain des réseaux sociaux, prévoit d'embaucher d'ici cinq ans 10 000 personnes pour les développer, et ce ne sera qu'un début. Il vient d'ailleurs de rebaptiser sa société, elle s'appelle désormais… Meta !

Pour ceux qui ne savent pas de quoi il retourne, sachez que les métavers, contraction de méta – au-delà – et de vers – pour univers –, sont des univers parallèles numériques, présentés comme étant l'avenir d'Internet, un avenir proche puisqu'ils existent déjà. En avril 2020, *Fortnite*, qui était à l'origine un jeu, a organisé pour ses utilisateurs un concert virtuel exceptionnel du rappeur Travis Scott, concert qui sera suivi par 12 millions de joueurs. Son évolution est déjà pensée : devenir un métavers.

Le but ultime ? Grâce à des casques connectés, déjà disponibles sur le marché et qui ne demandent qu'à se démocratiser, nous évoluerons dans des mondes totalement virtuels, assis dans notre canapé. Moyennant un abonnement dont nous ne pourrons plus nous passer – oui, encore un –, nous pénètrerons dans ces univers avec nos avatars pour y effectuer nos

achats, nous divertir, nous rencontrer. La réalité, ce continent lent et ardu, ne présentera plus beaucoup d'intérêt…

Avez-vous déjà testé un jeu de réalité virtuelle ? J'en ai essayé un me permettant, grâce à un casque, de voler au-dessus des toits de Paris, et j'ai été bluffée tant la sensation d'apesanteur, de facilité, de merveilleux m'a emportée en quelques minutes, rendant, dès le dispositif ôté, la réalité de mon corps et de l'environnement dans lequel je me trouvais peu attractifs.

Mais qu'en sera-t-il de notre psychisme ? De notre Moi, de notre rapport au monde ? Puisque déjà nos personnalités sont impactées par ce virtuel ancienne génération, déjà très impactées, comme nous allons le voir.

FAKE SELF ET ÉVITEMENT
De l'enfermement numérique

« Je ne veux pas retourner au lycée, de toute façon j'apprends mieux chez moi. » — Laura, 17 ans

« Quand on voit ce qui se passe dans le monde, ça ne donne pas trop envie d'être dehors. » — Max, 27 ans

« À chaque fois que je dois sortir, je me dis finalement pour quoi faire ? » — Élise, 34 ans

Laura, Max, Élise et tous les autres que je ne pourrai citer ici, sont exposés au virtuel depuis plusieurs années. Peu à peu, la réalité extérieure est devenue anxiogène sans qu'ils ne parviennent réellement à l'identifier.

> Leur stratégie d'évitement, en restant cloîtrés chez eux derrière leurs écrans, leur permet d'une part d'échapper à ces situations extérieures ingérables et d'autre part de rester dans le déni.

L'évitement en tant que mécanisme de défense a été énoncé comme tel grâce à l'apport de la psychologie cognitive et comportementale. C'est en effet un comportement permettant de se soustraire à une situation anxiogène, mais qui paradoxalement l'aggrave puisque le sujet ne se confronte pas à son stress, n'apprend pas à le surmonter.

Ils fonctionnent tous trois en fake self, coupés de leurs émotions, de leur intériorité, de leur Moi, et réagissant de façon pseudo-adaptée sur la Toile.

Cette posture de fausse adaptation, ils l'auront également en entretien, mais elle sera pour eux plus difficile à tenir : agitation, énervement, tristesse finissent par poindre. Ne sachant comment gérer ces émotions que la Toile a habilement mis à distance, ils préfèreront souvent y mettre un terme.

« Je ne veux pas retourner au lycée, de toute façon j'apprends mieux chez moi, j'aime bien les cours à distance, je travaille à mon rythme. Et puis, mes amis, je suis en contact avec eux tout le temps, ça ne change rien en fait. C'est juste que je préfère être dans ma chambre ; quand je suis au milieu des autres, je n'arrive pas à me concentrer. Ils font du bruit, je ne sais pas, ça me dérange. J'aime pas trop sortir, mais c'était déjà le cas avant le confinement. Même pour aller faire des courses, quand il y a du monde, je ne me sens pas top. Je ne sais pas, les gens ils te frôlent, ils puent même des fois, ça me donne mal au ventre. J'ai manqué beaucoup de jours au lycée l'année dernière, alors avec la Covid, c'était trop bien. On était tous chez nous tranquilles. Dès qu'on se voit en vrai c'est prise de tête, c'est plus simple sur Snap [Snapchat, application de partage accessible dès l'âge de 13 ans]. J'ai pas envie d'y retourner, c'est tout ! Et je ne suis pas la seule, j'ai plusieurs amis qui sont comme moi, alors… »

Laura a 17 ans, ses cheveux roux sont un peu en bataille et de grandes lunettes cerclent ses yeux. Elle garde un air de défiance face à moi ; de toute évidence, elle préfèrerait être ailleurs. Laura passe la plupart de son temps sur Internet, mais ne se définit pas comme une gameuse, elle joue une à deux heures par jour sur *Fortnite*, et m'explique que c'est surtout pour y retrouver ses « amis », virtuels majoritairement. Le reste de ses journées, elle étudie, mais elle regarde aussi beaucoup de vidéos sur YouTube, Instagram, et elle « chatte » en ligne. Elle n'a pas vécu directement de harcèlement, mais en a été témoin et en a été « dégoûtée » selon ses termes. Elle précise d'ailleurs qu'elle fait très attention sur le Net, parce qu'avec « un mot, tu te fais dégager ».

Elle m'explique cependant que les relations virtuelles sont plus simples à gérer. Quand je lui soumets l'idée qu'elles sont aussi plus superficielles, elle s'oppose :

« Non, on se dit qu'on s'aime, tout le temps même ! »

Je lui demande alors si elle a déjà dit « je t'aime » à quelqu'un qui se trouvait devant elle, mais elle trouve ma question aberrante, et m'explique que « ça se fait pas », comme si j'étais de la génération néandertalienne.

Au sujet de sa vie amoureuse, elle précise d'ailleurs qu'elle est « avec quelqu'un », croisé sur une application de rencontres. En réalité, le garçon vit à plus de cinq cents kilomètres de chez elle, ils se parlent depuis des mois, beaucoup sur messagerie, parfois en visio et c'est même « chaud », me dit-elle franchement, mais ils ne se sont jamais vus, jamais touchés. Ils prévoient de se rencontrer « en vrai » mais n'en ont jamais trouvé le temps… Ledit garçon a sensiblement la même vie qu'elle.

Selon Laura, elle n'a « aucun problème », elle peut voir du monde quand elle le décide, c'est seulement qu'elle n'en a pas envie, et elle considère son mode de vie comme un choix.

Laura n'est qu'un exemple parmi d'autres, d'autres adolescents ou jeunes adultes qui ont depuis longtemps fait le choix du virtuel. Elle n'a pas accès à son intériorité, à son Moi, à sa souffrance, clivés depuis longtemps par ses écrans. Son premier smartphone, elle l'a eu quand elle est entrée au collège, comme beaucoup de ses camarades ; la place qu'il a pris dans sa vie a été grandissante. Elle me précise d'ailleurs que son père est toujours sur son téléphone, qu'il « bosse beaucoup », et que son frère aîné, lui, est un vrai gameur, il joue souvent jusqu'au petit matin. Il n'y a apparemment que sa mère qui sorte vraiment, « mais de toute façon, c'est elle qui fait les courses, elle n'a pas le choix ! ».

> L'évitement des situations anxiogènes lui permet de tenir à distance ses émotions négatives, qu'elle n'arrive même pas à identifier comme telles.

De toute évidence, Laura présente une phobie scolaire, ainsi qu'une agoraphobie. Elle fuit cette réalité, qu'elle décrit comme dérangeante, grâce à ses écrans. Son fonctionnement permanent en fake self sur la Toile a forgé sa personnalité, devant moi aussi elle fait semblant sans même en avoir conscience.

D'ailleurs, parler de visu la fatigue, elle n'en a plus vraiment l'habitude. L'entretien se prolongeant un peu, elle s'agite sur sa chaise,

regarde son téléphone toutes les deux secondes comme si lui avait les réponses qu'elle ne parvenait plus à construire mentalement.

Elle n'a pas de demande concernant une prise en charge psychologique, exprimant avec une pointe d'agressivité dans la voix qu'elle « n'aime pas les remises en question », ce qui paraît assez logique puisqu'il faut avoir accès à son intériorité pour remettre en cause et transformer des pensées ou comportements. Elle n'est là que sur la demande de ses parents qui s'inquiètent quand même de cette déscolarisation.

Enfin, concernant l'avenir, elle s'imagine travailler « dans la com' », principalement sur les réseaux sociaux, et dans un mode de vie identique, c'est-à-dire de chez elle…

Le parcours de Max, 27 ans, est quasiment similaire, avec dix ans de plus. C'est un garçon longiligne dont le visage est resté très enfantin malgré son âge adulte. Lui non plus n'a pas de demande, il consulte parce que sa mère « s'inquiète », mais encore une fois, selon lui, « tout va très bien ».

Tout va peut-être très bien mais Max ne sort quasiment plus de chez lui. Il a réussi à passer son bac en se rendant en cours en pointillés, et a redoublé sa première année de droit pour finalement abandonner l'idée de faire des études supérieures.

Il a été harcelé quand il était adolescent, durant à peu près une année, « enfin racketté surtout, ils m'attendaient quand je rentrais chez moi, c'était stressant ». À partir de là, sa scolarité a été ponctuée de beaucoup d'absences, et c'est ainsi qu'il a glissé doucement dans l'univers du jeu vidéo. Depuis plusieurs années, il joue principalement à *Minecraft* en mode multijoueur. Enfin, il alterne…

Il définit lui-même tous les sujets concernant sa vie adulte comme « compliqués ». Il n'a pas de liaison amoureuse sinon virtuelle, mais a beaucoup d'« amis » en ligne, et trouve la société agressive. Il dit néanmoins que son mode de vie lui convient très bien, qu'il s'informe sur beaucoup de sujets via les réseaux sociaux, surtout YouTube, et que franchement, « ça ne donne pas trop envie d'être dehors » !

Comme Laura, Max est dans le déni de sa phobie sociale, de son évitement, et comme elle il réagit en fake self, les yeux vides,

passablement nerveux d'être sorti de son antre. Mais tout désir a désormais totalement disparu de son fonctionnement. L'avenir ne fait plus partie de son vocabulaire, il est dans l'impossibilité de se projeter.

Et dans l'incapacité de grandir aussi, c'est un enfant dont le développement affectif n'a pas pu s'opérer, puisqu'il a sans cesse été soumis à cette invitation régressive virtuelle. Ses postures et mimiques sont d'ailleurs très puériles.

Il n'a pas conscience que tout ce qu'il visionne sur le Net est orienté, que ces images ne sont pas le reflet fidèle de notre société, et quand je le lui suggère, il ne me croit pas. Malgré son efficience intellectuelle adéquate, la critique de ce à quoi il est soumis quotidiennement reste impossible. Ses capacités créatives sont également très diminuées, il précise qu'il aimait bien dessiner, « avant ».

Max reviendra plusieurs fois en consultation, en précisant systématiquement qu'il n'y a absolument rien à changer dans sa vie. J'essaierai pourtant à maintes reprises de souligner sa solitude quotidienne, d'esquisser d'autres perspectives plus satisfaisantes, en vain. Jusqu'à ce qu'un jour, face à l'insistance de mes propos dans le but de provoquer un début de prise de conscience, il se mette à pleurer. Incapable de gérer cet afflux d'affects, étonné lui-même d'y avoir accès ; je ne le reverrai plus.

Élise, quant à elle, est plus âgée, 34 ans. Elle a eu la chance de grandir sans le virtuel, mais il l'a rattrapée quand, il y a six ans, elle est passée en télétravail. Si son Moi est relativement coupé de son extériorité, quelques liens subsistent, lui permettant d'admettre quand même « qu'il doit y avoir un problème ». Blonde, les cheveux au carré et joliment maquillée, elle s'exprimera néanmoins presque sans affects, adoptant un ton monocorde faisant parfois penser à une voix robotisée.

« Pour mon premier job [Élise travaille dans le domaine des assurances aux entreprises], j'étais à La Défense, et franchement, je n'en garde pas un très bon souvenir. L'ambiance était bonne, mais les transports, l'environnement… Pour moi qui avais grandi au vert, en Normandie, c'était un peu violent. C'est là que j'ai rencontré mon compagnon avec qui je suis restée pendant presque sept ans. Mais depuis mes 30 ans, je

suis célibataire, on ne s'entendait plus, et puis je ne me voyais pas avoir un enfant, enfin pas tout de suite…

Quand j'ai trouvé un autre poste, essentiellement en télétravail, j'ai trouvé l'idée intéressante, et surtout plus confortable. Finis les RER bondés, les casques où tu finis par mettre de la musique pour ne plus entendre ton voisin… Et puis, on avait un jour de présentiel par semaine. Mais au fil du temps, de moins en moins de personnes venaient dans les locaux parce qu'il n'y avait pas de place pour tout le monde, on se battait pour avoir un bout de bureau, c'était n'importe quoi ! Avec la Covid, plus personne ne s'est plus déplacé, on est tous restés en télétravail. C'est quand j'y suis retournée, il y a trois semaines, que j'ai senti que ça n'allait pas. Le bruit, le monde, je n'ai pas supporté, il a fallu que je rentre chez moi. »

Élise m'explique qu'elle passe beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, sur son ordinateur pour travailler, sur des applications de rencontres, sur des sites de streaming où elle regarde ses séries, mais avoue qu'elle sort peu.

« À chaque fois que je dois sortir, je m'habille, je me maquille, et puis il y a toujours un moment où je me dis : pour quoi faire ? Je commande tout sur Internet, y compris mes courses, et quand j'ai envie d'un truc particulier, je me fais livrer. Parfois, j'invite mes copines chez moi, je préfère, mais c'est vrai que même quand on est ensemble, on est beaucoup sur les réseaux. »

Concernant l'avenir, Élise ne sait pas trop comment sortir de cette impasse. Elle cherche un autre emploi, mais dans son domaine, ils sont pratiquement tous en télétravail. D'un autre côté, elle ne se voit plus travailler dans un bureau tous les jours.

« Parfois, je me dis que j'ai un problème, mais quand je regarde mes copines, elles sont toutes comme moi… J'ai pensé m'inscrire dans une salle de sport, ça serait peut-être bien. J'aimerais rencontrer quelqu'un aussi, mais bon, à part chatter, il y en a beaucoup qui ne proposent pas de rendez-vous non plus. »

À la fin de notre entretien, j'ai eu envie de lui poser cette question :

« C'était comme ça avant, Élise ? Avant le télétravail, avant les réseaux sociaux, elle ressemblait à ça votre vie, à cet enfermement, cette peur de

l’extérieur ? »

À mesure qu’elle part dans son passé déjà lointain, son regard s’illumine pour la première fois. J’imagine, en observant son visage, des odeurs de feuilles mouillées, d’arbres étalant leurs branches devant une toute petite fille, de chemins bordés d’herbe.

Quand elle revient de son voyage en enfance, elle plante son regard dans le mien et me dit tristement :

« Non, pas du tout. »

Et pendant que je m’interroge sur le possible levier que constituent ces réminiscences, pour l’aider à sortir de chez elle, je pense à tous ceux qui n’ont pas d’autres souvenirs que leurs premières balades virtuelles dans un jeu dont ils ont oublié le nom, à qui on n’a jamais appris à regarder la couleur d’une feuille ou la forme d’un nuage…

FAKE SELF ET ADDICTIONS
De la digitalisation des émotions

« Souvent, je joue et je fume du cannabis, l'un ne va pas sans l'autre. » — Manu, 24 ans

« Plus facile de se regarder du porn avec une bouteille de whisky, que de dater [avoir un rendez-vous amoureux]. » — Florent, 28 ans

« Vers 2 heures du matin, en général, je me réveille, je surfe sur le Net, et même si j'essaye de résister, je vide le frigo. » — Léa, 21 ans

« J'achète, tous les soirs je vais sur les sites marchands, et je clique. J'achète tout et n'importe quoi, je n'arrive pas à m'en empêcher. » — Anne, 39 ans

L'addiction se caractérise par la consommation excessive d'une substance, sous la forme d'une envie irrépressible, d'une compulsion, et ce malgré les conséquences néfastes pour le sujet et ses efforts pour s'y soustraire.

Les troubles psychiatriques comportent deux bibles de classification : la CIM-11 (Classification internationale des maladies, onzième révision) initiée par l'OMS (Organisation mondiale de la santé), et le DSM-5 *(Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, cinquième édition) publié par l'American Psychiatric Association. À ce jour, seule la CIM, dans sa dernière édition, reconnaît clairement le trouble du jeu vidéo sur Internet comme une addiction. La parution de cette nouvelle classification a fait l'objet de nombreuses polémiques et pressions, y compris de la part… du monde scientifique.

Pour avoir reçu nombre de parents en consultation, inquiets, à juste titre, de la toxicomanie ou de l'alcoolisme de leurs enfants, le produit est souvent désigné comme étant responsable de l'état psychologique de ces derniers. Ils invoquent de mauvaises rencontres, une incitation à consommer, mais le processus est évidemment bien plus complexe.

> L'addiction se met en place à partir du moment où il y a rencontre entre un produit et une souffrance non identifiée.

Le produit vient jouer le rôle d'un calmant, d'un médicament permettant d'alléger cette souffrance, mais, paradoxalement, il la renforce, car il prive le sujet de ses ressources psychologiques pour y faire face. Le sujet est donc amené à consommer de nouveau pour tenter de soulager cette souffrance accrue. Mais comme il s'habitue au produit, c'est ce que l'on appelle l'accoutumance, il augmente peu à peu les doses ou multiplie les produits, pour obtenir des effets identiques. Ainsi, la roue infernale de l'addiction s'autoalimente.

Si vous vous en souvenez, au tout début de cet ouvrage, j'ai évoqué d'emblée la souffrance, une souffrance créée par ce delta auquel nous sommes soumis en permanence, entre un monde virtuel où règne l'idéal et un monde réel imparfait, qui le sera toujours par définition.

Le problème, c'est que nous portons tous en nous cette « soif d'idéal, attirés par les étoiles, les voiles… », comme le clame la chanson d'Alain Souchon. L'enfant en nous y aspire en permanence, pendant que l'adulte tente de le raisonner. Mais dans le monde virtuel, l'adulte s'efface puisque c'est l'enfant qui est sans cesse convoqué.

Maintenant, observez le parallèle…

Dans toutes les addictions, l'adulte s'efface, celui qui sait que l'alcool, la drogue, l'abus de nourriture sont toxiques pour lui, et c'est l'enfant qui prend les commandes par ses conduites impulsives. Parce que lorsqu'il consomme, l'enfant retrouve cet idéal qu'il cherche, idéal de lui-même où l'angoisse, la peur, le manque d'estime de lui disparaissent sous l'effet du produit ; idéal du monde qui l'entoure, où les relations sociales deviennent plus aisées et les paysages qu'il regarde sont sublimés.

Et comme cet enfant qui, sur la Toile, va activer son fake self pour rester idéal dans un monde idéal, ignorant de plus en plus son intériorité

et la souffrance qui s'y loge, l'alcoolique, le toxicomane activeront leur faux self en société, mentiront, tricheront pour rester dans le déni de leur consommation et de leur souffrance.

> Alors peut-être comprendrez-vous mieux maintenant pourquoi nous sommes tous addicts à nos smartphones, nos ordinateurs et au virtuel qu'ils nous délivrent, car, en augmentant leur consommation, nous restons dans l'illusion.

Quand nous revenons à la réalité, elle est douloureuse, plus douloureuse que lorsque nous l'avons quittée, alors nous y retournons…

Mais comme l'accoutumance, cette habitude au produit, nous pousse à en vouloir toujours plus pour obtenir les mêmes effets, comme un bon dealer, la Toile s'adapte pour nous proposer des produits de plus en plus forts : expériences immersives, métavers, réalité augmentée, 3D et j'en passe.

Et nous-mêmes risquons de multiplier les produits pour majorer nos sensations.

Il n'est donc pas étonnant que Manu, Florent, Léa, Anne et les autres, soumis au virtuel depuis plusieurs années à haute dose, cherchent à en augmenter les effets en consommant simultanément et compulsivement d'autres produits.

> Comme pour tous les toxicomanes, ces consommations sont d'ailleurs très ritualisées.

Un moment particulier dans la journée, souvent le soir, où ils reproduisent les mêmes comportements, gestes, dans un environnement et une posture identiques, en espérant obtenir des effets similaires.

Pour Manu, 24 ans, gameur invétéré mais qui est en passe d'en faire son métier via une formation dédiée, pas de jeu sans fumette :

« Quand je bosse pour mon école, j'évite, enfin, ça dépend des jours… mais oui, tous les soirs, je joue et je fume, en général jusqu'à 2-3 heures du mat', l'un ne va pas sans l'autre. Le week-end ? On fait pareil mais souvent entre potes. J'ai commencé au collège, je ne sais plus trop en quelle classe. Les filles ? Non, ça ne nous intéresse pas trop… »

Florent, 28 ans, quant à lui, cumule. Jeune cadre supérieur dans une banque, tout se passe sur son smartphone, et dans son verre :

« Quand j'étais plus jeune, je jouais et je fumais de l'herbe. J'ai grandi dans un village, alors il n'y avait que ça à faire, et du motocross. Beaucoup de mes potes font toujours ça ; quand je retourne voir mes parents, je les retrouve, ils n'ont pas changé, ils ne bossent pas…

Moi, mes parents étaient profs, alors ils m'ont poussé à faire des études supérieures. J'ai intégré une école de commerce après le bac. Là, j'ai vraiment réduit ma consommation d'herbe, en plus j'ai changé d'ordinateur, je suis passé d'un PC de gameur à un portable pour bosser. Alors je me suis dit que c'était l'occasion, j'ai voulu tourner la page. Peut-être que ça a duré quelques mois, je ne sais plus, mais je me souviens que je m'ennuyais, les soirées, les filles, je ne savais pas trop comment m'adapter… Et puis j'ai découvert *Clash of Clans* sur mon smartphone [jeu de stratégie sur mobile], j'y suis toujours… »

Florent passe toutes ses soirées sur ce jeu, dès qu'il quitte son travail, mais pas seulement…

« Oui, je joue beaucoup, j'y passe plusieurs heures par jour, je sais que c'est trop, mais quand je ne le fais pas, il me manque quelque chose, je ne me sens pas bien…

L'alcool, ça a commencé dans les soirées étudiantes, avant je ne buvais pas, du tout. Mais maintenant, je rentre et hop, un whisky pour démarrer la soirée, et je joue. Combien ? Je suis facilement à une demi-bouteille par soir… En général, c'est toujours un peu pareil, vers minuit je m'arrête de jouer et j'enchaîne sur des sites porno. C'est plus facile de se regarder du porn avec une bouteille de whisky, que de *dater* [avoir un rendez-vous]. Pourtant je le fais, je suis sur une appli de rencontres, ça m'arrive de passer la nuit avec une fille, mais je ne sais pas, je ne ressens pas grand-chose, il y a toujours un truc qui ne me plaît pas, genre ses pieds ou ses cheveux… »

> Habitué à cette idéalisation, Florent est dans l'incapacité d'une part d'accéder à ses sentiments, et d'autre part de lâcher la sublimation induite par le virtuel.

La réalité, pour lui, est toujours décevante et ne peut pas concurrencer l'ultra-stimulation artificielle provoquée par le mélange de ses addictions.

Léa, 21 ans, vit seule également. Elle est étudiante en psychologie et a fait partie de mes élèves. Elle me contacte pour que je puisse l'orienter vers un confrère. Je la remercie pour son témoignage sans fard.

« Le premier confinement, je l'ai passé chez mes parents, et franchement ça allait. J'ai même beaucoup apprécié de me retrouver de nouveau en famille [Léa a grandi dans une ville moyenne de province et fait ses études à Paris]. Mais c'est vrai aussi qu'au fil des semaines, on s'est tous lassés des jeux de société, des sorties programmées… Du coup, chacun s'est retrouvé de plus en plus souvent sur son propre écran [Léa a un frère de cinq ans de moins qu'elle]. Moi, c'était surtout pour garder le contact avec mes amis, mais j'ai fini par regarder beaucoup, beaucoup de vidéos.

Quand le deuxième confinement est arrivé, je suis restée à Paris. Je me suis dit qu'on pourrait toujours se voir entre étudiants en se débrouillant. Et puis, on ne savait pas combien de temps ça allait durer. Au début on s'est tous dit, allez dans un mois, on sera dehors… mais non… C'est là que ça a basculé, je crois.

Les cours en visio toute la journée, les réseaux, les séries, j'ai commencé à me sentir de plus en plus angoissée. Même quand on arrivait à se faire une petite soirée malgré tout, en dormant les uns chez les autres à cause du couvre-feu, je me sentais mal à l'aise. J'avais l'impression de n'avoir plus rien à dire, la présence de mes copines m'oppressait. J'ai compris que je ne pouvais pas m'empêcher d'être sur mon téléphone même quand on était ensemble. Et puis j'ai commencé à mal dormir…

Maintenant, je n'arrive plus à faire une nuit complète. Souvent je me réveille vers 2 heures du matin. Je *scrolle*, surfe, je regarde tout et n'importe quoi et je mange, tout et n'importe quoi aussi. Il n'y a que cela qui me calme, je finis souvent l'intégralité de mon frigo, de mes placards… Les cours en présentiel ont repris, mais ça ne s'est pas arrêté pour autant. J'ai vraiment le sentiment que je m'éloigne des autres, de ce que je ressens aussi, c'est vrai. Il faut que je consulte. »

> Ici, ce sont les compulsions alimentaires qui sont venues se greffer
> sur l'addiction au virtuel, une addiction qui, dans ce cas, a vraiment pris naissance avec les confinements successifs liés à la Covid-19,
> comme pour tant d'étudiants à ce jour…

Enfin, en ce qui concerne Anne, 39 ans, mariée, maman d'un enfant de 3 ans, les achats sur Internet occupent toutes ses soirées :

« Ce que je ne comprends pas, c'est que n'ai jamais été une acheteuse compulsive. J'ai toujours aimé me faire plaisir, c'est vrai, il m'arrivait de craquer pour une paire de chaussures ou un sac, mais je restais raisonnable. Quand nous avons eu notre fils, en 2018, mon mari et moi nous sommes éloignés l'un de l'autre. Ça arrive à beaucoup de couples je crois… Une fois que Gabin était couché, on se sentait épuisés, alors on se retrouvait chacun sur son écran jusqu'à ce qu'on s'endorme. Nos rapports sexuels se sont de plus en plus espacés, et le confinement n'a rien arrangé, même si, au tout début de la crise, il y a eu un mieux…

C'est devenu vraiment difficile de communiquer, nous n'arrivons plus à être d'accord sur rien. Depuis peu, nous parlons de séparation, mais on voudrait vraiment que notre fils soit préservé ; au moins, là-dessus, on arrive à s'entendre.

Mon mari n'arrête jamais avec son téléphone, il répond à des mails pros, il joue ; pour être honnête, aujourd'hui je ne sais pas trop ce qu'il y fait. Je pense que je me suis sentie de plus en plus seule et j'ai comblé avec le shopping.

J'achète, tous les soirs je vais sur les sites marchands, et je clique. J'achète tout et n'importe quoi, je n'arrive pas à m'en empêcher. Enfin, ce n'est pas seulement que j'achète, je suis beaucoup de comptes de *shoppeuses* ; toute la soirée, je passe de l'un à l'autre, et ensuite je clique pour acheter, souvent passé minuit. Je cherche le meilleur prix, j'ai toujours l'impression de faire une affaire, moins 10/20/30 %, mais finalement je suis dans le rouge tous les mois et de plus en plus gravement. Je n'en ai parlé à personne, j'ai honte, c'est comme une fièvre. Ça se dit, non, la fièvre acheteuse ? Après je revends, mais évidemment moins cher, et pas tout, donc je perds de l'argent. »

Ce qu'Anne tente de réparer par ces achats compulsifs, c'est une estime d'elle-même mise à mal dans son couple, mais également détériorée par l'exposition massive aux réseaux sociaux, à ces *shoppeuses* qui semblent toujours heureuses, qui affichent sur leurs comptes des lignes sveltes et des vies incroyablement riches… de leurs trouvailles. Ainsi, à chaque clic d'achat, Anne tente d'accéder à cet Idéal d'elle-même, sans évidemment jamais y parvenir, ce qui l'incite à recommencer, à l'infini…

LA PERSONNALITÉ EN FAKE SELF NARCISSIQUE

Sois fake et tais-toi !

« Quand j'ai commencé à travailler pour la télévision, il ne me serait pas venu à l'idée de faire un selfie pour montrer à tout le monde combien j'étais reconnue ou célèbre. » — Sabrina, 51 ans, psychologue (oui, c'est moi !)

Commencer ce chapitre sur le narcissisme en me citant moi-même me semble très approprié, cela vous choque ? C'est exactement ce que nous faisons chaque jour sur les réseaux sociaux.

Le terme est galvaudé… Qui n'a pas rencontré un pervers narcissique ? On parle de sociétés narcissiques, d'épidémie même pour souligner l'aspect maladif de nos comportements contemporains.

Alors rassurez-vous, je ne vais pas vous servir ici toute l'origine de ce terme où Narcisse regarde son reflet dans l'eau et s'y noie !

Ce qui me paraît plus intéressant, c'est de comprendre les mécanismes du narcissisme pathologique, une notion apparue à la fin des années 1960 grâce à deux chercheurs américains (Kernberg et Kohut) et reconnue dans le DSM *(Manuel diagnostique des maladies mentales)* vingt ans plus tard. Parce que c'est un défaut de construction du self qui est à la base de cette personnalité décrite comme pathologique.

Otto Kernberg (né en 1928) et Heinz Kohut (1913-1981) sont deux psychiatres, psychanalystes et professeurs d'université américains, à l'origine tous deux viennois. Ils travailleront sur le concept de narcissisme en tant que pathologie, tout en s'opposant dans leurs théories (surtout dans la définition des personnalités dites *borderline* –

états limites). C'est le psychiatre Jean Bergeret (1923-2016), auteur de nombreux ouvrages, qui rapportera ces travaux en France et les fera connaître.

Comme je le soulignais au début de cet ouvrage, l'enfant ne pouvant être aimé inconditionnellement pour ce qu'il est intrinsèquement, dans son intériorité, son Moi, va peu à peu s'éloigner puis se dissocier de ce Moi, laissant son Soi, son self interagir avec les autres : c'est le faux self évoqué plus haut, ces masques adoptés en fonction des personnes et des situations.

Le fait que cet enfant ne soit pas aimé pour ce qu'il est constitue une blessure profonde de l'estime de soi, une blessure dite narcissique, qu'il n'aura de cesse de tenter de réparer.

C'est pour cette raison que les personnalités en faux self ont très souvent des symptômes de narcissisme pathologique.

Alors quels sont-ils, selon le DSM ?

« Un schéma persistant de grandiosité, de besoin d'admiration et de manque d'empathie […] une obsession de fantasmes, de succès, d'influence, de pouvoir, d'intelligence, de beauté ou d'amour parfait illimités, un besoin d'être admirés de façon inconditionnelle, une exploitation des autres pour atteindre leurs propres objectifs… »

Maintenant, encore une fois, observez le parallèle :

Nous avons défini le fake self comme étant le semblable du faux self, lorsque nous interagissons dans le monde virtuel.

Ce fake self est lui aussi détaché, voire déconnecté de notre intériorité, de notre Moi.

Il fonctionne de façon régressive, en réaction à une mésestime de soi à laquelle nous sommes sans cesse confrontés.

Il n'est donc pas étonnant que plus nous activons notre fake self, plus nous versons dans un narcissisme pathologique sur la Toile ; et que si votre vie se passe, et passe, majoritairement dans, et par, ce monde virtuel, votre personnalité en fake self soit essentiellement narcissique dans le sens pathologique du terme.

> La démonstration est pourtant simple, mais manifestement elle dérange, suffisamment pour entraîner un déni massif…

Si, il y a vingt ans, je m'étais prise en photo à chaque fois que je me retrouvais sur un plateau de télévision en mentionnant #tournage #maquillage #viemerveilleuse, il y a fort à parier qu'on aurait dit de moi que je me « la pétais » et que j'étais une ultra-narcissique au sens pathologique du terme !

Aujourd'hui, nous nous demandons tous comment faire sans, parce que si vous ne l'affichez pas sur vos réseaux sociaux, aussi incroyable que cela paraisse, ça n'existe pas ! Si ce livre n'a pas son *hashtag* #fakeself, il y a peu de chances que vous en entendiez parler, et donc que vous me lisiez, là, en ce moment.

> Tout ce qui n'existe pas dans le monde virtuel n'existe pas ou tend à disparaître dans la réalité.

Cette prévalence est affolante, car comprenez que cela est valable pour les objets, les entreprises commerciales, mais également pour les personnes. Donc, pour toutes les générations qui ont été biberonnées au Net et celles qui suivront, exister, c'est avant tout exister sur la Toile, s'afficher, se vendre et utiliser toute surenchère qui permettra de briller parmi le lissage horizontal de la masse d'informations que nous recevons, au risque sinon de disparaître.

C'est pour cette raison que les selfies, ou autoportraits – notez d'ailleurs comme ce terme est bien plus narcissique et moins régressif –, sont devenus une habitude mondiale par le biais des smartphones. En 2019, on en dénombrait 90 millions publiés par jour sur le Net, il y a fort à parier que, depuis, il soit devenu impossible de les comptabiliser.

Se photographier *in situ* dès que l'on fait quelque chose – déplacement, voyage, sorties, regroupements et autres – signifie que j'y étais, je l'ai vécu, comme si sans cette trace, le souvenir ne pouvait exister.

On peut se demander si, à notre mémoire humaine, ne s'est pas substituée une mémoire vive…

Malheureusement, la majorité des adolescents et jeunes adultes qui ont été victimes de cyberharcèlement et qui ont dû disparaître de la sphère virtuelle pour s'y soustraire, ont fait des tentatives de suicide : la disparition virtuelle implique une disparition réelle, elles se confondent dangereusement.

> Alors qui veut disparaître ? Personne ! Et c'est bien compréhensible…

Nos comportements sur la Toile ne peuvent relever que d'un narcissisme pathologique où fantasme, succès, influence, beauté… sont constamment recherchés pour y subsister, jusqu'à ce que nos personnalités s'en imprègnent totalement.

Tout le monde « veut en être », d'autant que le Graal de la célébrité semble désormais accessible à n'importe qui.

Il suffit pour cela d'exposer sa vie en pâture dans une mise en scène fantasmatique : voyages merveilleux, yoga extraordinaire, maquillage sublime, shopping de rêve, famille formidable, car les enfants ne sont pas épargnés par cette folie universelle.

Les comptes les plus connus d'enfants starisés sur YouTube, TikTok et Instagram, que je ne souhaite même pas citer ici, ont des millions d'abonnés et des milliards de vues. C'est une manne financière se comptant elle aussi en milliards d'euros ou de dollars pour les familles, les marques qu'elles promotionnent et les plateformes qui les hébergent.

Quelles conséquences psychologiques pour ces enfants soumis au projet parental et « dépossédés de leur enfance », comme le souligne le psychiatre Serge Tisseron, mais quelles conséquences également pour tous ceux qui les regardent en rêvant d'être à leur place ?

Serge Tisseron est un éminent psychiatre, auteur de plusieurs ouvrages sur le numérique, et membre depuis 2015 de l'Académie des technologies. Cette société savante française, créée en 2000, a pour but d'éclairer la société sur le meilleur usage des technologies, en émettant des recommandations auprès des pouvoirs publics.

> Y aura-t-il demain un autre modèle que cette narcissisation pathologique
> de nos vies ?

La question se pose puisque « influenceur » est devenu un métier que beaucoup de jeunes s'imaginent exercer. Devenir riche et célèbre, sans

avoir de talent particulier et sans travailler, est un rêve qui a toujours existé et qui a fait la fortune des loteries nationales.

Aujourd'hui, le ticket de loto a été remplacé par une photo ou vidéo. Ça ne prend pas, ça prend un peu, ça prend beaucoup ? Combien de vues ? Jackpot !

Enfin, rarement comme au loto, vu le nombre de personnes qui participent, mais suffisamment pour faire rêver la foule… « 100 % des gagnants ont tenté leur chance », comme le dit le slogan.

La différence, c'est que derrière chaque ticket virtuel que je poste, que vous postez, que nous visionnons, il y a un mensonge. Celui de nos vies sublimées dans un monde qui le serait tout autant, celui d'un enfant dont la blessure narcissique s'active à chaque connexion et qui crie : « **Regardez-MOI !** Pas mon voisin de Toile, du dessus ou du dessous de votre défilement, non, MOI ! **Je suis plus… beau, intelligent, zen, drôle**, soyez fasciné autant que je le suis par l'émanation de ma personne. »

Tous ceux qui en vivent, modèles de ceux qui en rêvent, ne vous diront jamais combien de prises pour une photo ou une vidéo, combien de temps de montage, ni combien ils sont pervertis par ce métier, car souvent ils n'en ont pas conscience eux-mêmes. Certains, pourtant, commencent à dénoncer les limites de cet exercice. Il leur arrive même de dire qu'ils souhaiteraient arrêter, que cet envahissement de leur existence devient difficilement supportable, mais pour tourner le dos à cette pseudo-célébrité, il faut avoir de solides assises affectives, narcissiques et financières qu'ils ne possèdent pas puisque le Net les a atrophiées ; la mort virtuelle est au bout du chemin et donc…

Un entretien mené avec S., célèbre influenceuse aux millions de *followers*, est très éclairant sur le sujet :

« J'ai arrêté d'exposer une partie de ma vie privée sur Insta, mais depuis j'ai perdu des *followers*. C'était ça ou mon mariage, mais j'ai des copines qui ont fait un autre choix ; elles, c'est non-stop ! Une dizaine de *stories* par jour. Le problème, c'est que si tu montres juste les produits que tu reçois – S. reçoit chaque jour des colis divers, allant des cosmétiques aux vêtements –, au bout d'un moment les gens se lassent. Même si tu fais des montages sympa ou des mises en scène un peu

originales, ça ne suffit pas. Les posts qui marchent le mieux, c'est quand tu parles de ta vie, de ton mec, de tes sorties. J'aimerais bien avoir un vrai job maintenant, vivre sans Insta, mais à chaque fois que je passe des entretiens, les employeurs tombent sur mon compte et me proposent systématiquement de faire la promo de leurs marques, et c'est tout. Je ne vois pas trop la solution. »

Pour certains en effet, l'intégralité de ce qu'ils font, du lever au coucher, est passé à la moulinette du Net, comme au temps du Roi-Soleil à la cour de Versailles, mais il était seul, et surtout il était roi. Masqués, ils évoluent sous leur propre objectif en permanence, dans un délire narcissique auquel des millions de personnes contribuent. À quel moment regarder quelqu'un boire son café ou déballer un paquet est-il devenu intéressant ? Sans doute avec l'apparition de la téléréalité…

Fake self sur la Toile et faux self dans la réalité, où ils sont si peu, se mêlent en permanence.

« Suivez mon étendard, *followers*, suivez le seigneur du Net. Ensemble, vous me rendrez riche et célèbre… »

Le terme « viral » est d'ailleurs employé fréquemment sur Internet, pour définir ce qui a du succès, est-ce donc un virus narcissique dont nous sommes tous la proie ?

Et finirons-nous tous noyés dans notre reflet virtuel, tel Narcisse dans sa mare ?

Car il n'y a aucune obligation à se confondre avec les produits promotionnés, n'est pas ? À moins que nous ne devenions nous aussi des objets…

LA PERSONNALITÉ EN FAKE SELF À TENDANCE PARANOÏAQUE

Souriez, vous êtes filmé !

« Je fais très attention à tout, même à la façon dont je m'habille, on pourrait me prendre en photo… » — Ambre, 17 ans

« Je vais exprès sur des sites différents pour brouiller les pistes. » — Nicolas, 38 ans

« Je ne vous dis pas ce que je pense, sinon vous allez me traiter de complotiste. » — Hélène, 55 ans

« Maintenant, je filme, comme ça j'aurai des preuves… » — Denis, 41 ans

Comme nous l'avons vu plus haut, distinguer le vrai du faux sur Internet, le fondamental du dérisoire, l'orienté du neutre, devient quasiment mission impossible. Ce questionnement permanent, que nous avons tous de façon plus ou moins marquée, entraîne pour l'ensemble de la population une confusion massive et une méfiance généralisée.

> La moindre information est désormais systématiquement remise en question : fake news, sondages truqués, manipulation. Mais par extension, celui qui la délivre également.

Ce qui s'est passé autour de la Covid-19 a révélé un basculement en termes de suspicion, sans qu'un retour en arrière semble désormais possible.

D’une part le virus étant transmissible par contact, l’autre devenait mon ennemi, celui qui potentiellement pouvait me rendre malade, voire me tuer – donc tout comportement de cet autre devenait une menace potentielle pour moi. D’autre part l’idée que nous soyons traqués, espionnés, manipulés par nos appareils électroniques, leurs contenus, et surtout ceux qui les rédigent, s’est généralisée durant cette période, tant nous avons été noyés sous des informations contradictoires. Et enfin, les tâtonnements gouvernementaux, pour ne pas dire parfois les incohérences durant la crise, ont accentué de nombreux doutes. L’idée donc qu’une menace puisse venir de toutes parts s’est infiltrée lentement dans nos esprits…

Le roman de George Orwell, *1984*, et son Big Brother contrôlant la vie de chaque humain, sont redevenus d’actualité, et derrière la question du pass sanitaire se dessine cette inquiétude : sommes-nous devenus des QR codes, marqués comme du bétail, jouets des plus puissants ?

Car l’exemple de la Chine, et de cette « bonne conduite à points » décidant, sous contrôle numérique et vidéo, de la zone de liberté de chacun de ses citoyens effraie. Est-ce notre avenir ?

> Le concept de « crédit social » chinois a été mis en place par le gouvernement en 2018 après quatre ans de recherche, grâce notamment au contrôle informatique de sa population et à la reconnaissance faciale. Chaque citoyen se voit attribuer des points qu’il peut perdre en fonction de ses actions considérées comme vertueuses ou non par le système. Évidemment, la surveillance mutuelle et la délation se développent… Un mauvais score peut vous empêcher de voyager ou de vous loger.

Ce livre n’étant pas politique mais psychologique, la réponse à cette question ne sera pas traitée, mais les impacts de cette méfiance généralisée me semblent ici plus pertinents à analyser.

Ce qu’il est intéressant de comprendre, c’est que **nous avons tous dans nos personnalités une myriade de traits plus ou moins marqués**, qui, lorsqu’ils se développent trop, témoignent d’un dysfonctionnement. J’ai évoqué dans un chapitre précédent l’évitement par exemple, une

réponse refuge à notre anxiété, que nous pratiquons tous à un moment ou à un autre. Qui n'a pas, durant quelques semaines, refusé de sortir, de voir du monde, dans un repli jugé salvateur à ce moment-là ? Qui n'a aucune phobie ? Qui n'a pas quelques caractéristiques obsessionnelles dans sa façon de quitter son domicile ou de le ranger ? Qui n'a jamais été addict, ne serait-ce qu'au chocolat ? C'est lorsque ces tendances deviennent envahissantes que la pathologie est évoquée, c'est lorsqu'elles sont systématiques qu'elles viennent signer une personnalité.

Or, vous admettrez donc que, de la même façon, nous avons tous des traits paranoïaques, du grec *para*, à côté ou contre selon les traductions, et *nous* pour l'esprit ; car la caractéristique essentielle de la paranoïa, c'est l'interprétation « à côté ou contre ».

Comme nous passons notre temps à interpréter tous les *stimuli* que nous recevons, du lever au coucher, il est bien évident que certains seront interprétés à tort.

Qui, en effet, ne s'est jamais demandé, par exemple, si les deux connaissances qui semblent chuchoter un peu plus loin ne parleraient pas de lui ? Ou que telle personne avait fait exprès de renverser son café sur votre pantalon neuf par jalousie… Bref, les exemples ne manquent pas.

> Le propre cependant de la paranoïa, c'est de projeter sur l'extérieur
> un malaise intérieur qui ne trouve pas de solution adéquate.

La jalousie, qui est l'un des traits de la paranoïa, en est un exemple simple : je ne peux pas gérer mon insécurité affective, donc j'accuse l'autre de me mettre en insécurité. De cette façon, j'échappe à mon intériorité, mon Moi anxiogène, et je projette sur l'autre cette anxiété.

Certains commencent peut-être à voir où je veux en venir…

En effet, moins vous avez accès à votre Moi, votre intériorité, plus vous serez à même de projeter sur l'autre vos angoisses. Et que provoque la sphère virtuelle ?

Alors, que ceux qui n'ont pas la réponse à cette question reviennent au chapitre 1, et surtout coupent leurs smartphones quand ils tentent de réfléchir…

> Oui, vous y êtes, le virtuel nous éloigne jusqu'à parfois nous couper de notre intériorité, de notre Moi, et donc renforce nos projections paranoïaques.

Parce que ce qui est très intéressant, c'est que sous l'impact du Net, chacun se sent victime de l'autre, quel que soit cet autre, et quoi qu'il fasse.

Pour certains, ce seront les GAFA, le gouvernement : on évoquera ce terme à la mode et éculé de « complotisme » ; pour d'autres, ce seront la cybercriminalité et le vol d'identité ; pour les pro-vaccins, ce sont les antivaccins qui seront à l'origine de la reprise épidémique, ou ceux qui mettent mal leurs masques et ne respectent pas les gestes barrière ; pour les antivaccins, ce sera l'aveuglement de ceux qui ont accepté le traitement qui nous mène dans le mur… Chacun en vient donc à dénoncer l'autre, et puisque nous sommes sous surveillance perpétuelle via nos smartphones, autant y aller franchement et dégainer nos petits appareils dès que nous nous sentons menacés.

Petit rappel de ce qui est écrit dans le DSM, l'un des manuels référents en termes de psychopathologie :

« Les troubles de la personnalité paranoïde se caractérisent par une tendance omniprésente à la méfiance et à la suspicion injustifiées des autres, qui mène à interpréter leurs motifs comme malveillants. »

Alors certes, mon téléphone m'espionne, mais mon voisin aussi…

À partir de là, il est très aisé de constater que ceux qui avaient des traits « paranoïaques » un peu plus marqués dans leur personnalité, un doute généralisé plus aigu, basculent.

« Il faut faire très attention… » est une phrase que j'ai entendue maintes fois en consultation ces derniers mois, une « attention » permanente à un agresseur potentiel, une méfiance généralisée face à un monde perçu comme menaçant.

Attention à ce qui circule, comme pour Ambre, 17 ans, dont la meilleure amie a été victime de cyberharcèlement :

« Je fais très attention à tout, même à la façon dont je m'habille, on pourrait me prendre en photo… Je ne mets plus de jupes, j'évite le maquillage, même ce que je pense, je préfère ne pas le dire. Le mieux,

c’est de ne pas se faire remarquer, surtout au lycée. Tu ne sais jamais ce que l’autre va en faire. Sur les réseaux ? Alors là c’est pire ! »

Attention à ce qui est consulté sur le Net, comme pour Nicolas, 38 ans, qui passe toutes ses soirées sur son écran à la recherche d’« informations » qu’il considère comme sensibles :

« Je vais exprès sur des sites différents pour brouiller les pistes, il y a des algorithmes, vous savez, qui enregistrent tout ce que vous regardez. Mais si vous cherchez bien, vous trouvez ! Quoi ? Ce que le gouvernement nous cache… ils ont un plan. »

Attention aux pensées et convictions, comme pour Hélène, 55 ans, très active sur les réseaux sociaux :

« Je ne vous dis pas ce que je pense, sinon vous allez me traiter de complotiste. Mais demander un pass sanitaire pour venir à l’hôpital vous consulter, c’est le début du contrôle. Vous êtes vaccinée ? Vous êtes au courant que vous avez une puce électronique dans votre corps ? »

Attention aux autres, tout simplement, comme Denis, 41 ans, qui filme à peu près tout avec son téléphone :

« Maintenant, dès que mon voisin passe sa tondeuse le dimanche ou que son chien aboie à la mort, je filme, comme ça j’aurai des preuves… Pourquoi ? On ne sait jamais. Est-ce que je filme autre chose ? Oui, ma voiture quand je me gare… Quand ma femme reçoit un colis aussi, comme ça si c’est endommagé, on peut le prouver. Et la dernière fois, je me suis embrouillé avec un mec qui m’avait fait une queue de poisson en voiture, je peux vous dire que quand j’ai commencé à sortir mon téléphone pour le filmer, ça l’a calmé direct ! »

L’autre devient donc ici aussi un objet, un objet dont il faut se méfier. Il n’est plus mon semblable, faillible tout comme moi, mais un ennemi potentiel…

LA PERSONNALITÉ EN FAKE SELF SCHIZOÏDE
Vers une déshumanisation

Ce peut être une rencontre qui soit à l'origine d'un ouvrage, et je prends conscience, en m'apprêtant à écrire ces lignes, que le cas d'Antoine a sans doute signé mes premières interrogations.

Antoine est un adolescent de 16 ans qui ne va plus en cours, encore un, me dis-je en le recevant avec sa mère. Il présente de toute évidence une phobie sociale, le garçon ne sort quasiment plus de chez lui, et bien évidemment, il joue beaucoup sur son ordinateur.

Dès les premières minutes de l'entretien, l'étrangeté d'Antoine est frappante : sa voix ne traduit quasiment aucun affect et semble tout droit sortie d'une intelligence artificielle ; son visage reste également impassible.

Il est en seconde générale mais ne parvient plus à se rendre au lycée. Dès qu'il en prend le chemin, il est soumis à des attaques de panique qui lui font faire marche arrière. Depuis peu, il n'essaye même plus car ses angoisses se manifestent au lever. J'apprends alors que l'année dernière aussi, Antoine se rendait en classe par intermittence, mais suffisamment pour ne pas redoubler. Il dira d'ailleurs qu'il n'y a noué aucune amitié.

Il est d'accord pour être pris en charge, et sa déscolarisation étant récente, tous les espoirs sont permis… mais ils n'aboutiront pas.

Les tests révèleront une intelligence dans la moyenne, et aucun signe psychopathologique avant-coureur ne sera détecté, les traitements médicamenteux quels qu'ils soient n'auront aucun effet, et encore moins la psychothérapie.

Il sera en effet dans l'incapacité de sortir du factuel durant les séances :

« Ça va, j'ai mangé hier, j'ai essayé de jouer moins… », aucun ressenti ne pourra être exprimé, malgré des tentatives incessantes pour qu'une émotion affleure.

De l'émotion, j'en éprouverai souvent, moi en revanche, après ces entretiens, me demandant comment allumer ne serait-ce qu'une lueur dans son regard éteint.

Antoine sera le premier, mais ne sera pas le seul que je recevrai, de cette génération dont les parents jouaient déjà beaucoup aux jeux vidéo et dont les enfants, très jeunes, ont suivi les traces. Leurs véritables familles s'appellent *Minecraft*, *Fortnite*, *League of Legends*, et l'identification à leurs avatars est telle qu'ils ne parviennent plus à interagir dans la réalité. Ils ne s'animent que devant leurs écrans.

Parce que ce n'est pas qu'Antoine et les autres jouent beaucoup, ils jouent tout le temps, de longues heures jusqu'au petit matin, et depuis longtemps. Les premières expériences en la matière remontent souvent à leurs 7-8 ans, le virtuel ne les quittera plus.

Lorsqu'ils ne jouent pas, ils consultent des vidéos sur ces mêmes jeux, ce qui constitue pour eux une diversion…

Enfin jouer, le terme manque d'exactitude, il ne traduit pas suffisamment l'expérience immersive et l'ensemble de ce qu'il est de plus en plus possible d'y effectuer. Il n'y a que dans cet espace d'ailleurs qu'ils échangent un peu avec leurs pairs, assez succinctement. Mais pour eux, ces maigres messages s'appellent… de l'amitié.

À la question : « Mais qu'est-ce que tu y fais ? », la réponse d'Antoine sera sans appel : « Tout. »

Si leurs intellects sont intacts, car les scores de QI les placent quasiment tous dans la zone moyenne, leurs Moi, leurs intériorités, leurs capacités émotionnelles sont atrophiés, quasiment coupés du reste de leur fonctionnement mental. D'où ce terme de schizoïde, dont le préfixe grec témoigne d'une séparation, et dont la définition traduit bien leur état :

« Détachement et désintérêt général omniprésents dans les relations interpersonnelles et par l'expression d'un nombre limité d'émotions dans les interactions avec les autres. » (Source : DSM-5)

Cette exposition massive au virtuel, touchant souvent l'ensemble de la famille, a tellement développé leur fake self que l'interaction avec autrui,

même en faux self, même en faisant semblant, devient quasiment impossible, surtout au moment de l'adolescence où les échanges se complexifient.

En fonction de l'étayage parental, la déscolarisation et le décrochage social interviendront plus ou moins tôt, sans qu'aucun autre chemin ne paraisse possible.

Ces jeunes acceptent d'ailleurs majoritairement l'ensemble des propositions thérapeutiques dans une sorte de pseudo-adaptation, mais elles semblent toutes glisser sur eux comme de l'eau sur une toile cirée.

Les manifestations d'angoisse au contact des autres ne sont rattachées à aucune émotion particulière, comme s'il n'y avait plus que ces sursauts d'humanité pour les relier à la réalité.

Il n'y a ni déni de leurs situations, qui impliquerait au moins une critique, ni désir, même par exemple en ce qui concerne leur alimentation, car ils ne se nourrissent essentiellement que par besoin ; à part être connectés H24 à leurs ordinateurs, rien ne les intéresse plus.

Voilà les profils qui commencent à arriver en consultation un peu partout, pour en avoir parlé avec mes confrères, profils que l'on essaye de faire rentrer dans les cases de telle ou telle pathologie sans y parvenir, et pour cause.

> Nous sommes ici bien au-delà de l'addiction, c'est une déshumanisation
> qui s'opère lentement.

Des familles entières, absorbées par le virtuel sans qu'aucune mise en garde n'ait été faite, ont donné naissance à des générations complètement déconnectées du monde réel ; ces dernières cependant ont peu de chances d'avoir elles-mêmes des enfants, tant le moindre désir a disparu.

Alors ma question est celle-ci :

> Qu'en sera-t-il lorsque dans quelques années, nous porterons tous
> ces casques 3D nous reliant à nos métavers et que nous y passerons
> la plupart de notre temps ?

Ce n'est pas tant notre intelligence qui en pâtira le plus, bien qu'elle risque de ne pas se développer de façon optimale puisque l'émotionnel nourrit l'intellect, mais gageons que les développeurs prévoiront des programmes éducatifs qui donneront l'illusion d'un apprentissage, puisque c'est déjà le cas…

Qu'en sera-t-il lorsque nous évoluerons majoritairement dans des bureaux virtuels, des vacances virtuelles, des réunions virtuelles grâce à nos petits avatars ? Mais rassurez-vous, tout y sera payant, exactement comme dans notre vie réelle, à l'exception près que chaque produit ne coûtera pas plus cher à ceux qui le créeront qu'une ligne de code. Proposer des biens qui n'existent pas… pour habiller votre avatar, le loger, le distraire… quelle embellie commerciale jamais atteinte !

Qu'en sera-t-il de notre Moi, de notre intériorité, de notre rapport aux autres ? N'y aura-t-il plus que des smileys pour traduire nos émotions, hiéroglyphes des temps modernes ?

> Ne serons-nous plus que des coquilles vides d'affects, réagissant parfaitement en fake self, dans une hyper-adaptation très bordée, politiquement correcte, sans heurt et sans critique ?

Sans heurt et sans critique, les caractéristiques d'une dictature, virtuelle et mondiale.

À ceux qui sont sceptiques, voyant là des propos de science-fiction, constatez juste comment en dix, quinze ans, le virtuel a envahi nos vies : alors combien de temps faudra-t-il pour qu'il s'y substitue ?

DE NOUVELLES PERSONNALITÉS EN FAKE SELF

EN RÉSUMÉ

Le mal-être généralisé constaté dans notre société est lié essentiellement à une utilisation abusive d'Internet, des réseaux sociaux, des jeux et de tout ce qui nous éloigne de la réalité, générant chez les plus jeunes des troubles anxieux et dépressifs.

La stratégie psychique adaptative en fake self pour faire face à la souffrance liée au delta entre virtuel et réalité nous impacte tous jusqu'à, pour certains, modifier en profondeur la structure de leurs personnalités.

Sur le versant de l'évitement : le virtuel permet d'échapper, tout en restant dans le déni, à des situations extérieures ingérables, témoignant la plupart du temps d'une phobie sociale, elle-même induite par l'exposition aux écrans.

Sur le versant de l'addiction : l'addiction au virtuel est quasiment inévitable, convoquant l'enfant en nous en quête d'idéal. Dans certains cas, elle vient se coupler avec d'autres addictions afin d'en augmenter les effets.

Sur le versant narcissique : le virtuel induit une narcissisation pathologique de nos vies, au risque de disparaître de la Toile et donc du monde ; fake self et faux self se rejoignent ici complètement.

Sur le versant paranoïaque : nous vivons dans un climat de méfiance généralisée, et le fake self vient renforcer les projections paranoïaques en permettant de projeter sur l'extérieur des angoisses intérieures.

Sur le versant schizoïde, où le Moi est complètement clivé, vide, déshumanisé, conséquence d'une exposition massive au virtuel depuis l'enfance.

IV

POUR UNE HUMANITÉ PRÉSERVÉE

PRISE DE CONSCIENCE

Il y a quelque chose de pourri au royaume du Net (Shakespeare – enfin, il l'aurait certainement écrit… sur un réseau social !)

Si ce livre est écrit à charge, c'est qu'il est temps de pousser un cri d'alarme sur les effets désastreux du virtuel sur nos personnalités, et nous sommes absolument tous concernés, même si les plus jeunes sont les plus touchés.

Le plus effarant dans toutes les recherches que j'ai pu entreprendre, tous les articles ou livres que j'ai lus, c'est ce déni massif quant à cette situation délétère. Il semblerait que la plupart de ceux qui se soient penchés sur le sujet le contournent, le pathologisent, nuancent, sans véritablement s'y attaquer.

Les plus vindicatifs, quant à eux, ne sont pas véritablement pris au sérieux, ou si peu…

Pourquoi ?

Considérons-nous que la bataille soit déjà perdue d'avance ? Que devant ce cheval fou lancé au galop, nous ne puissions plus intervenir ou que nous ne sachions pas comment ?

Sont-ce les enjeux financiers colossaux qui obligent à la modération des propos ?

Parce que oui, bien entendu, le virtuel peut être éducatif, il peut soigner, aider, faciliter, mais quelle est la véritable part de ces

applications au regard de celles qui nous déstructurent mentalement, et donc nuisent à terme à nos sociétés ?

> On ne peut nier qu'Internet soit devenu l'opium du peuple.

Et ce parallèle est d'ailleurs assez intéressant, autant dans l'addiction qu'il génère que dans la lente déshumanisation qu'il crée.

Étudier l'histoire donne toujours une perspective plus large à notre présent, et ce qui se passe actuellement en Chine devrait nous faire réfléchir au-delà de nos préjugés, souvent posés à la hâte.

Le gouvernement chinois vient d'interdire purement et simplement l'accès au jeu *Fortnite* pour sa population, et plus largement l'accès aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo pour les enfants et les adolescents. Ce jeu n'était d'ailleurs apparu dans le pays que dans une version édulcorée, incitant à des parties courtes et sans achats intégrés. Depuis juillet 2021, grâce à un système de reconnaissance faciale, les mineurs ne peuvent plus accéder à ces activités en soirée. L'usage numérique et la protection des données, surtout si celles-ci sont récupérées par les géants américains, sont au cœur de la politique restrictive de Pékin. Yahoo, LinkedIn se sont retirés, les autres réseaux sociaux sont déjà bannis.

> Censure, pensez-vous ? Oui, mais pas seulement…

Quand on y réfléchit… Comment nommer le fait que des sociétés étrangères, en l'occurrence américaines, aient accès aux données de la population quasi globale d'un autre pays, sans restriction ? À quel moment ces sociétés peuvent-elles influencer les populations ? Imposer leurs diktats ? Les lois européennes de protection des données, qui auraient dû constituer un bouclier protecteur, sont contournées par les géants américains du Net.

Et d'autre part on ne peut nier que la Chine cherche également à protéger ses citoyens, et notamment sa jeunesse puisque même l'usage de TikTok, entreprise chinoise, est limité à quarante minutes par jour pour les moins de 14 ans, qui, dès qu'ils se connectent, basculent en mode « jeunesse » et se retrouvent face à des contenus éducatifs sur l'art ou la science. Quant aux jeux vidéo, quels qu'ils soient, c'est trois heures par semaine et pas une minute de plus !

Parce qu'en matière d'addiction et d'opium, ce peuple a un lourd passé et une longue expérience : au début du XX^e siècle, 40 % de la population chinoise en consommait, des millions de toxicomanes de tous âges, un fléau et une lutte de plus de deux siècles pour l'éradiquer…

Gageons que sur ce sujet ils aient une longueur d'avance, et soient bien plus en alerte. Alors, lorsqu'ils considèrent la cyberdépendance comme une menace, peut-être devrions-nous nous interroger plus sérieusement.

En France d'ailleurs, il faudra attendre 1970 pour que l'usage des stupéfiants soit interdit…

Pourtant la morphine, le cannabis soignent, n'est-ce pas ? Ils permettent de lutter contre les douleurs les plus vives ou les effets secondaires de traitements lourds.

Ce parallèle vous choque ?

Allez dans un bus, un métro, ou même asseyez-vous dans la rue et regardez le nombre de personnes dont la tête est penchée sur un smartphone ou une tablette… impressionnant ! Sourient-ils, vous regardent-ils même ? Non, ils sont ailleurs, dans l'autre monde…

L'histoire nous démontre que d'une part, ce n'est pas parce qu'un produit a des vertus thérapeutiques qu'il n'est pas nocif, et d'autre part, ce n'est pas parce qu'une consommation est autorisée qu'elle est bénéfique. Il faut souvent des décennies, voire des siècles, pour s'en apercevoir. Sommes-nous obligés d'attendre si longtemps ?

Heureusement, déjà, même aux États-Unis, des voix s'élèvent, et des voix qui comptent car ces lanceurs d'alertes ont travaillé pour ces géants du Net, ils en connaissent les rouages et les intentions.

En septembre 2021, Frances Haugen, ancienne ingénieure cheffe de projet chez Facebook, a pointé, grâce à une série d'enquêtes du *Wall Street Journal*, la diffusion et la promotion de contenus haineux sur les réseaux du groupe. Pire, cette femme courageuse, qui a réussi à dérober des documents confidentiels avant son départ, dévoile qu'Instagram mène des études sur la dévalorisation des adolescentes, une dévalorisation corporelle avérée pour un tiers d'entre elles à cause de l'exposition au site. Bien évidemment, sans son intervention, ces documents seraient restés confidentiels. D'autant que le vice-président de Facebook n'est autre que Nick Clegg… l'ancien vice-Premier

ministre britannique ! N'est-il pas choquant de voir à quel point politique et GAFAM sont liés ?

Il est temps qu'en France, et dans l'ensemble de l'Europe, nous commencions à nous insurger sérieusement contre cet envahissement virtuel ; j'espère que ce livre apportera un éclairage psychologique sur le sujet et donnera lieu à des réflexions et des études qui mettront un frein à son utilisation, surtout chez les plus jeunes.

D'ailleurs, à peine les projets de métavers commencent-ils à poindre chez Facebook et Microsoft, que, comme par hasard, des articles apparaissent dans le même temps sur la possible utilisation thérapeutique de ces univers virtuels pour traiter l'anxiété… une anxiété largement majorée au passage par l'utilisation déjà massive des écrans. Cela dit, il est vrai que la méthadone traite l'addiction à l'héroïne…

> Comme le dit l'expression : « Plus c'est gros, plus ça passe ! »

Irréductibles Gaulois, nous avons la réputation d'un peuple à la critique facile. Notre système éducatif, non binaire, nous incite à la remise en question. Ce concept thèse-antithèse-synthèse, enseigné à tous les lycéens, est éminemment précieux et participe à la force de notre pensée, au débat d'idées, à la dialectique. Cet exercice mental, propre au siècle des Lumières qui nous éclaire toujours, offre une opportunité de grandir, d'accéder à une maturité d'adulte, et non d'être dans une posture régressive.

Si demain nous n'avons plus, comme c'est déjà le cas dans d'autres pays, que des épreuves sous forme de questionnaires, de QCM, questionnaires à choix multiples, informatisés, qu'en sera-t-il de la critique, de la nuance, de notre capacité de protestation ?

> Car la base binaire du 1-0, avec laquelle fonctionnent tous les ordinateurs et toutes les informations qui y sont encodées, est l'expression même de la déshumanisation. Contrairement aux machines informatiques, nous, humains, ne sommes pas binaires, nous sommes le 1 et le 0 en même temps, opération qu'elles ne pourront jamais effectuer.

La nuance et non la polarisation, le « et » et non le « ou », l'inclusion et non l'exclusion… tous ces exercices mentaux qui font de nous des adultes responsables, conscients, empreints d'humanité.

En 2019, j'écrivais dans l'un de mes romans[1] : « Une déshumanisation était à l'œuvre partout… déjà nous étions fichés, pistés, et bientôt marqués comme du bétail… »

Je m'aperçois, en rédigeant cet ouvrage, que ce même combat m'habite, quelle qu'en soit la forme.

Si nous prenons conscience, dès aujourd'hui, non seulement des dangers mais de l'impact déjà opéré par le virtuel sur notre psychisme, alors nous pourrons agir, trier le bon grain de l'ivraie, garder le bénéfique et rejeter le toxique.

Si nous prenons conscience de ce cannibalisme virtuel, où chacun « bouffe » l'image de l'autre, où ces géants du Net « bouffent » nos données, nos désirs, notre intériorité, notre créativité et nos neurones, alors notre humanité sera préservée.

Et j'irai même plus loin : cette déconnexion partielle nous fera prendre d'autant plus conscience de notre environnement, de l'urgence climatique. Car comment se préoccuper sérieusement de notre planète, si une autre, virtuelle, nous monopolise à plein temps, et tourne notre regard vers des forêts pixelisées… ?

Agissons, maintenant !

UNE ÉDUCATION URGENTE ET IMPÉRATIVE

Débranche tout, revenons à nous…

S’agit-il de « tout débrancher », comme le dit la chanson ? Non, le problème n’étant pas l’outil mais l’usage. « Revenir à nous », en revanche, semble essentiel…

Il n’y aura plus de vie sans numérique, et tout, absolument tout dans notre quotidien, sera digitalisé, c’est certain.

Et ces avancées technologiques sauveront encore plus de vies, soigneront mieux, donneront un accès à l’éducation au plus grand nombre, si nous savons dès aujourd’hui en fixer les limites.

> La virtualisation des systèmes d’exploitation n’implique pas obligatoirement une virtualisation humaine et sociétale !

C’est justement maintenant que les dérives doivent être dénoncées et cesser, même si les gouvernements n’auront pas d’autre choix pour ce faire que de s’opposer aux géants du Net. Mais en s’unissant, notamment en Europe, peut-être auront-ils gain de cause…

Ce qu’il nous faut, de façon urgente et impérative, ce sont :

1. DES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION

Le gouvernement est de plus en plus prompt à diffuser des messages divers et variés de sensibilisation : alcool, cannabis, recyclage environnemental, vaccination et gestes barrière, parentalité…

Ce qui apparaît, c’est que tous les messages qui sont traités par le prisme du pathologique ne fonctionnent pas, car ils ne sont pas

suffisamment concernants pour ceux qui les visionnent.

De ce fait, évoquer l'addiction aux jeux vidéo ou le cyberharcèlement n'est pas efficace, car cela n'inclut pas l'impact global, psychologique, intellectuel, physique de l'exposition prolongée au virtuel pour tous, parents et enfants, adultes et plus jeunes…

Car encore une fois, il est impossible de demander à la jeunesse ce que les parents eux-mêmes ne parviennent pas à faire.

Peut-être que ces spots publicitaires sont à l'étude dans les tuyaux de l'État, mais à l'heure où je vous parle, ils n'existent pas.

Des spots qui s'adresseraient à tous… « À table, éteins ton portable ! Sur les réseaux, tout ou presque y est faux… Les notifications, pour la concentration, c'est pas bon ! »

En général, derrière ces campagnes préventives ou de sensibilisation, se cachent des enjeux économiques nationaux. Car notre système de soin, par exemple, est largement impacté par les méfaits de l'alcool, du tabac, ou d'une épidémie quelle qu'elle soit.

Alors, faudra-t-il attendre que des générations entières se retrouvent sous anxiolytiques et antidépresseurs, incapables de gérer leurs émotions, pour que le problème soit soulevé sérieusement ?

2. DES PROGRAMMES ÉDUCATIFS À L'ÉCOLE

Si l'Éducation nationale mettait en place des programmes éducatifs, ne serait-ce que de deux heures, par classe et par année à partir du cours préparatoire, pour informer et avertir sur les dangers de l'exposition prolongée au virtuel, tout en définissant les bienfaits et les limites des avancées numériques, alors nous serions préservés.

Il n'est pas envisageable qu'un outil aussi puissant et addictif soit laissé dans les mains de nos enfants, sans qu'il y ait d'éducation à s'en servir. Et il n'est pas envisageable non plus que seules les familles soient responsables de cette éducation, car elles ne sont pas égales en termes de capacité pédagogique.

Et enfin, il n'est pas envisageable que des sociétés privées pervertissent psychologiquement nos enfants sous notre nez, dans le seul but de

s’enrichir !

Adapter un discours propre à l’âge de l’enfant et créer des exercices pratiques, pour lui expliquer :

– Que lorsqu’une pastille apparaît sur sa tablette, son téléphone, celui de son parent, pour l’inciter à jouer, à répondre à un message, cela le déconcentre dans ce qu’il était en train de faire, l’incite à jouer ou à surfer encore plus, cela le coupe des autres : il faut **désactiver les notifications**.
– Que rester des heures durant devant nos tablettes, nos ordinateurs, nos smartphones est mauvais pour notre santé et notre moral, que **bouger notre corps** est nécessaire pour nous sentir bien, que sinon on peut vite se sentir angoissé.
– Qu’il existe des vidéos qui peuvent lui apprendre beaucoup de choses dans plein de domaines différents, notamment ceux qui l’intéressent, mais qu’il existe aussi beaucoup de contenu très bête, où l’on peut passer des heures sans rien apprendre et que **beaucoup d’activités sur Internet ne nous aident pas à grandir**.
– Que l’on y trouve aussi de nombreuses **informations fausses**, qu’il faut apprendre à vérifier ses sources, à se protéger d’un contenu violent ou inadapté.
– Que les **réseaux sociaux sont dangereux**, car ils favorisent le harcèlement, mais pas que… Ils nous rendent souvent tristes, car ils nous incitent à nous comparer aux autres, et ce que l’on regarde sur nos amis ou ceux que l’on admire est souvent inexact. D’ailleurs, chaque personne qui y participe fait semblant d’aller bien, comme toi tu fais semblant… même quand ce n’est pas le cas.
– Que les **jeux nous plongent dans un monde qui n’existe pas**, qui est très différent de notre réalité, et que trop jouer rend plus difficile notre vie de tous les jours et notre relation aux autres.
– Que nous avons tous **des pensées qui nous rendent tristes**, qui nous angoissent, qui nous font peur, et que lorsque nous jouons sur nos tablettes ou que nous sommes sur les réseaux sociaux, nous avons l’impression d’éloigner ces pensées, ces émotions, qu’elles disparaissent, mais ce n’est pas le cas…

L'exercice que je propose ici pour les enfants peut s'adapter à des personnes de tous âges :

Je te demande de penser à quelque chose qui te rend triste, qui t'angoisse, qui te met mal à l'aise ou qui te fait peur.

Ça y est ? Tu n'es pas obligé de me dire ce que c'est.

Maintenant, je t'invite à prendre cette tablette, ce téléphone… et à jouer à ton jeu préféré, ou à aller sur ton réseau social favori (en fonction de l'âge) ou à regarder des vidéos qui t'amusent.

(Attendre quelques minutes…)

Est-ce que ce que tu ressentais a disparu ?

Oui, tu n'y penses plus, n'est-ce pas ?

C'est ce que tu crois, en réalité tu l'as stocké dans ta pensée. C'est un peu comme un déchet, tu vois, nos pensées aussi ont des déchets. Si ta maison était envahie par les poubelles, est-ce que tu pourrais y vivre ?

Non, pas plus que dans ta tête et dans ton cœur.

Quand tu as des émotions difficiles, que tu ressens de la tristesse, de la peur, et tout le monde ressent ça, moi aussi parfois j'ai peur ou je suis triste, nous devons les traiter, trouver une solution ou des forces pour les surmonter, pour nous dire que ce n'est pas si grave. Et nous pouvons aussi en parler à nos parents, nos amis, et tu vois, quand on en parle, ces émotions diminuent et souvent s'en vont. Si tu les gardes en toi, que tu fais comme si elles n'existaient pas, elles vont encombrer ton cerveau, et à un moment ce sera si plein que, comme dans cette maison remplie de poubelles, tu ne pourras plus ouvrir la porte.

Et tu vois, tes jeux, tes réseaux sociaux, tes vidéos, ils font cela, ils te coupent de ce que tu ressens. Alors sur le moment tu crois que tu vas mieux, mais en réalité tu vas plus mal.

Mais comme c'est petit à petit, petit déchet par petit déchet, tu ne t'en rends pas compte… Alors jouer ou surfer un peu de temps en temps, c'est bien, c'est marrant, mais trop, c'est mauvais pour toi, pour ta tête et pour ton cœur.

3. DES FORMATIONS EN ENTREPRISE

Éduquer les enfants, c'est bien, former les parents, c'est encore mieux. Et si les mêmes informations se croisent entre générations, là encore, le pari est gagné.

Si des formations existent déjà en entreprise, elles ne concernent bien souvent que l'addiction à Internet. Les salariés qui bénéficient de ces

modules pensent majoritairement à leurs conjoints ou à leurs enfants quand la dépendance est évoquée, mais ne s'incluent pas comme étant eux-mêmes addicts.

Si nous partons du principe que nous le sommes tous, addicts, et que cette utilisation abusive est néfaste pour chacun d'entre nous, nous pourrons repenser ces formations en soulevant les mêmes points qu'évoqués précédemment dans ce chapitre et dans cet ouvrage.

Par ailleurs, il est indéniable que le télétravail renforce cette addiction, en nous faisant passer d'un écran à l'autre, et nous isole. La prise en charge des risques psychosociaux liés à cette forme d'emploi reste largement insuffisante à ce jour. La formation des managers, de la médecine du travail ainsi que des salariés n'a pas encore été élaborée.

Quid des limites de charge de travail et d'horaires posées par les dirigeants, et donc de celles suivies par les salariés devant leurs écrans ?

Quid de l'isolement, de la possibilité de se rendre dans un espace dédié pour partager un café, échanger, bouger physiquement et donc mettre une certaine distance, qu'elle soit psychologique ou physique, entre le salarié et son travail ?

Car tout le monde n'habite pas près d'un espace de coworking, ils sont trop peu nombreux et encore mal adaptés aux exigences des visioconférences, par exemple.

Le monde de l'entreprise ne peut rester dans l'ignorance de ces sujets cruciaux, au risque sinon de voir les salariés quitter les uns après les autres les sociétés qui les emploient, soit par démission, soit par arrêt maladie de longue durée.

4. DES AVERTISSEMENTS

« L'abus d'alcool est dangereux pour la santé », peut-on lire partout, l'abus d'Internet aussi !

Pour reprendre un ancien slogan concernant les verres d'alcool : « Une heure ça va, trois heures, bonjour les dégâts… »

Puisque nous avons des avertissements sur à peu près tout et partout aujourd'hui, des « 5 fruits et légumes par jour » aux cancers, en passant par la sécurité routière, on peut se demander pourquoi l'utilisation

abusive d'Internet ne fait pas partie de ces avertissements, ou si peu. Il n'y a pas que l'épilepsie qui soit en cause dans le fait de jouer en ligne de longues heures, comme le signalent les emballages de ces jeux virtuels en très petits caractères.

Pourquoi ces avertissements ne sont-ils pas directement sur le produit consommé, c'est-à-dire sur les réseaux sociaux et plus généralement sur les écrans, comme c'est le cas pour le tabac par exemple ? Pourquoi n'apparaissent-ils pas à partir d'une certaine heure, indiquant les troubles du sommeil qu'ils provoquent systématiquement ? Pourquoi les mineurs ne sont-ils pas réellement avertis et protégés ?

Pour ne pas froisser les géants du Net, par déni ou ignorance ?

Certes, l'efficacité de ces messages est relative, mais elle permet au moins de poser une dangerosité, ce qui, couplé à l'éducation, porte ses fruits. Depuis 1974 par exemple, la consommation globale de tabac a chuté de 10 % dans la population globale, et de plus d'un tiers chez les hommes.

Et pour aller plus loin…

5. DES RESTRICTIONS

Envisager qu'il faille seulement entrer un âge fictif sur un site, un jeu, ou un réseau social pour y accéder n'est pas sérieux en termes de protection de notre jeunesse. Et la plupart des concepteurs le savent bien, beaucoup de leurs utilisateurs sont mineurs, ils constituent les consommateurs de demain.

Faudra-t-il interdire, ou légiférer avec plus de véhémence, en ce qui concerne la présence d'enfants sur des vidéos destinées à promouvoir des marques commerciales, enfants filmés quasi quotidiennement et plusieurs fois par jour afin d'engranger des millions de petits consommateurs captifs ? La loi du 19 octobre 2020 établit un début de protection pour ces youtubeurs en herbe, mais n'interdit rien.

La loi du 19 octobre 2020 vise à combler un vide juridique concernant « l'exploitation commerciale de l'image d'enfants de moins de 16 ans sur les plateformes en ligne ». Elle oblige les parents à déclarer l'activité de

leurs enfants, à verser une partie des sommes gagnées à la Caisse des dépôts et consignations pour que l'enfant, une fois majeur, puisse en bénéficier. Ce dernier aura également droit à « l'oubli numérique », c'est-à-dire l'effacement de ses enregistrements sur sa simple demande.

Le CSA (Conseil supérieur de l'audiovisuel) doit demander aux plateformes qui hébergent les réseaux sociaux d'établir des chartes afin de favoriser l'information des mineurs sur les conséquences de la diffusion de leur image et de leur vie privée, mais n'interdit rien.

Faudra-t-il envisager des protections plus efficaces pour que nos mineurs ne puissent pas accéder aux réseaux sociaux et à d'autres sites, par exemple pornographiques ? La question reste posée.

Car aujourd'hui, nos enfants ne sont absolument pas protégés ; pire, ils sont utilisés.

D'après une étude réalisée par e-Enfance en 2020[1], un adolescent sur dix a déclaré avoir été victime de violence en ligne, sur les réseaux sociaux. Au passage, pour 15 % d'entre eux, liker ou commenter un post insultant reste essentiellement pour s'amuser ou faire comme les autres, mais cela ne les rend pas complices. L'autre en effet, sur la Toile, n'est plus qu'une représentation déshumanisée, comme nous l'avons vu.

Le plus cocasse dans l'histoire, c'est que la société Facebook, enfin Meta maintenant pour métavers, a lancé, pour faire face à cette vague croissante et destructrice, le « Club des parents connectés » ainsi que le site « En ligne et en sécurité » : c'est mignon, vous ne trouvez pas ?

De quoi se donner bonne conscience pendant qu'ils se demandent comment adapter Instagram Kids en Europe et nous faire avaler la pilule « en toute sécurité », bien évidemment…

6. LA MISE EN PLACE D'UN LABEL

Il existe aujourd'hui de nombreux labels nous permettant de vérifier la qualité des produits que nous consommons : « Éco-responsable », « Agriculture biologique », « Fabriqué en France ».

La création d'un label pour les sites « Net-responsable » pourrait permettre d'attribuer de mauvais scores aux plus addictifs, aux plus

nocifs pour l'estime de soi ou pour la diffusion d'informations haineuses, et de dénoncer encore une fois leurs pratiques douteuses.

Le CNPEN (Comité national pilote d'éthique du numérique), créé en 2019, ce qui paraît tardif, a-t-il réellement les moyens de se pencher sur ce genre de questions ? Est-il suffisant au regard des interrogations soulevées ici ?

Quant au Conseil national du numérique, inclut-il suffisamment les conséquences psychologiques de l'exposition au virtuel dans ses recherches ?

7. DES INNOVATIONS INSTRUCTIVES ET THÉRAPEUTIQUES

Il y a encore tant à faire en matière d'éducation et de soins grâce à la digitalisation, sans pour autant que les applications soient perverties, ou que nos données et donc nous soyons monétisés.

Encore une fois, gardons le bénéfique issu des nouvelles technologies et rejetons le toxique.

Seule l'authenticité nous permettra de lutter contre l'installation de ce fake self si nocif pour nos personnalités, seule l'authenticité pourra nous unir dans notre humanité.

Des réseaux sociaux authentiques, où nous cesserions de nous comporter comme les produits qu'ils nous vendent ? Pourquoi pas…

Des applications nous permettant de mieux nous connaître ? À développer…

Quant aux applications largement régressives, pourquoi ne pas les faire évoluer vers de l'instructif ?

En prenant la route il y a quelques jours, j'ai mis ce fameux GPS pour trouver mon chemin. Et pendant que je roulais, je me suis dit que tant qu'à me laisser guider par mon smartphone, j'aurais bien aimé qu'il me fournisse des informations intéressantes historiques ou géographiques sur les villes, les régions, les monuments que j'approchais, afin de m'ajouter des neurones plutôt que de m'en enlever…

EN CONCLUSION
La bataille du virtuel est amorcée

C'est avec passion et véhémence que j'ai rédigé cet ouvrage qui, je l'espère, constituera une ébauche donnant lieu à des recherches approfondies ultérieurement.

Je ne suis affiliée à aucun parti politique, organisation, association, et suis donc libre de mes propos, tels qu'exposés ici. Je suis une citoyenne, psychologue et enseignante, dont la voix indépendante est portée par mon éditeur que je remercie ici pour cette diffusion.

Je sais déjà également que les critiques ne manqueront pas, mais ce que j'ai écrit, de nombreux professionnels de santé l'ont déjà constaté, même si ce n'est pas en ces termes. Qu'ils n'hésitent pas à se manifester et à s'unir.

Notre jeunesse est en danger, et nous-mêmes le sommes face à ce fléau psychologique que représente le virtuel, tel qu'il existe aujourd'hui, et tel qu'il est envisagé pour demain.

La modification profonde de nos personnalités, qui est en train de s'opérer à l'échelle de la population mondiale, la falsification et la perversion inhérentes à cette modification en fake self, dans le seul but d'enrichir les géants du Net que représentent les GAFAM et autres NATU ne peut perdurer en l'état.

Comprenez ici l'urgence de la situation : si nous laissons les métavers envahir notre quotidien comme ces sociétés l'ont prévu, si nous ne sommes plus que des êtres coupés de leurs émotions et donc de tout sens critique, portant des casques 3D et évoluant dans des univers virtuels commerciaux, que restera-t-il de notre humanité ? Or, tout va vite, très vite… Entre le début de la rédaction de cet ouvrage et ces derniers mots

posés ici, ces nouveaux univers de « réalité virtuelle » ont été dévoilés, ne pouvant induire que des personnalités elles-mêmes virtuelles.

Réalité virtuelle, notez comme ce terme, passé dans le langage courant, nous induit en erreur, car la réalité est l'opposé du virtuel, rien ne peut s'y substituer.

Digitaliser, numériser des données, oui, mais des hommes, leurs émotions, leurs réflexions, leurs désirs et convictions…

Pot de terre contre pot de fer, pensez-vous ?

NON !

Si les gouvernements s'unissent, qu'ils considèrent comme un enjeu prioritaire la protection, y compris psychologique, de leurs populations et de leurs jeunesses, ces sociétés n'auront d'autre choix que de se plier aux exigences éthiques.

S'ils n'interviennent pas, ils se rendront complices ou penseront voir là un intérêt quant à la manipulation des masses, sans percevoir les effets délétères qui s'ensuivront…

Mais rien n'est figé ; malgré les enjeux économiques colossaux et malgré les intrications politiques et financières, je veux croire en la souveraineté de nos États, et de notre humanité, qui, à tous les âges de notre histoire, a fini par triompher.

La bataille du virtuel est amorcée, et elle passe par la vigilance de chacun d'entre nous…

Cet ouvrage étant destiné à un large lectorat, j'ai essayé le plus possible d'éviter les notes de bas de page, qui, répétées, gênent à mon sens la lecture.

Mais si certains concepts, sujets, auteurs, vous intéressent, vous trouverez ci-après…

QUELQUES RÉFÉRENCES POUR ALLER PLUS LOIN

Livres

• *En psychologie :*

André (Christophe) & Lelord (François), *L'Estime de soi,* Odile Jacob, 2011

Beauvois (Jean-Léon) & Joule (Robert-Vincent), *Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens,* PUG, 2014

Botton (Alain, de), *A Simpler Life,* The School of Life, 2022

Chartier (Jean-Pierre)*, Les Adolescents difficiles,* Dunod, 1991

—. *Introduction à la pensée freudienne,* https://www.payot-rivages.fr/payot/catalogue/univers/petite-biblioth%C3%A8que-payot, Petite Bibliothèque Payot, 1993

Freud (Sigmund), *Le Moi et le Ça,* Petite Bibliothèque Payot, 2010

—. *Sur la psychopathologie de la vie quotidienne,* PUF, 2018

Goleman (Daniel), *L'Intelligence émotionnelle,* J'ai Lu, 2014

Golse (Bernard)*, Le Développement affectif et cognitif de l'enfant,* 5e édition, Elsevier Masson, 2015

—. *Le Bébé, du sentiment d'être au sentiment d'exister,* Érès, 2020

Le Bon (Gustave), *Psychologie des foules,* PUF, 2013

Racamier (Paul-Claude), *Les Perversions narcissiques,* Payot, 2012

Winnicott (Donald W.)*, Jeu et Réalité,* Folio Essais, 1975

—. *Les Objets transitionnels,* Petite Bibliothèque Payot, 2010

—. *De la pédiatrie à la psychanalyse*, Payot, 2018

• *Références psychiatriques :*

CIM-10, Classification internationale des troubles mentaux et des troubles du comportement, Masson, 1994

DSM-5, Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, Elsevier Masson, 2015

• *Sur le numérique :*

Bihouix (Philippe) & Mauvilly (Karine), *Le Désastre de l'école numérique,* Points, 2021

Desmurget (Michel), *La Fabrique du crétin numérique*, Seuil, 2019

Lavoie (Vincent), *Trop mignon ! Mythologies du cute,* PUF, 2020

Patino (Bruno), *La Civilisation du poisson rouge*, Grasset, 2019

Pitron (Guillaume), *L'Enfer numérique,* Les Liens qui libèrent, 2021

Tisseron (Serge), *Virtuel, mon amour*, Albin Michel, 2008

Vigan *(*Delphine, de*), Les enfants sont rois,* (roman), Gallimard, 2021

Supports audiovisuels

Ready Player One (film), Steven Spielberg, 2018

Derrière nos écrans de fumée (documentaire), Jeff Orlowski, 2020

50 nuances de Net (podcast), Nathalie Chiche, Spotify

REMERCIEMENTS

À mon éditrice, Florence Lécuyer, dont la confiance et l'amitié m'accompagnent depuis plusieurs années.

À Guy Trédaniel, pour son audace de toujours…

À Madeleine et Didier C., qui se reconnaîtront, pour leur soutien sans faille et leur affection.

À tous ceux avec qui j'ai travaillé à l'hôpital et qui œuvrent chaque jour, quel que soit leur poste, pour le bien-être psychologique des patients.

À mes étudiants de l'E.P.P., psychologues d'aujourd'hui et de demain, qui, depuis de si nombreuses années, m'incitent à mille fois remettre mon ouvrage sur le métier.

À tous ceux qui liront ces lignes et qui éteindront leurs écrans plus souvent… car rien ne sera jamais plus beau que la réalité qui nous entoure, que la nature qui nous porte, que ce semblable à qui je peux donner la main.

Rien ne sera jamais plus beau que notre humanité.

1. *Le Secret*, Rhonda Byrne, Éditions Un monde différent, 2008.

1. Étude *Civility, Safety and Interaction Online* par Microsoft Digital Civility.

1. Étude réalisée par l'autorité de régulation des communications électroniques (ARCEP), le Conseil général de l'économie (CGE) en partenariat avec le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CRÉDOC).
2. Étude réalisée par le cabinet américain App Annie, qui analyse toutes les données relatives aux applications mobiles dans le monde.

1. Étude réalisée en France auprès de 25 000 jeunes par l'Unicef (Fonds des Nations unies pour l'enfance) en 2021.
2. Étude réalisée par IPSOS pour la fondation FondaMental auprès de 404 jeunes âgés de 18 à 24 ans.

1. *Et que nos âmes reviennent*, Flammarion, 2019.

1. Étude sur les cyberviolences réalisée par Lab Heyme/OpinionWay pour e-Enfance auprès de 1 000 parents et leurs enfants, février 2020.

Table des Matières

Page de copyright 1
Page de titre 2
Sommaire 4
Préambule 6
I. Mise en place du Fake self :une affaire d'estime de soi 10
Vrai self et faux self 11
Petit cours de psycho simplifié… 11
Du faux self au fake self 16
Un Moi, un Soi, et un écran... 16
Des… pressions permanentes 20
Trop moche ma vie ! 20
Un monde parfait 25
Feel good fake 25
La torture du plus 30
Un moi version 2.0 30
Tout est possible, vraiment ? 35
J'aurais voulu être un artiste… 35
Seul en scène 40
Baby alone in Babylone 40
Les raisons de la colère 45
Les collabos du Net 45
II. Installation du fake self : une question de régression 51
L'invitation régressive 52
Petit enfant ne deviendra pas grand… 52
D'un écran à l'autre 57
Esclaves à plein temps 57
Le smartphone, nouvel objet transitionnel 62
Touche pas à mon doudou ! 62
La quadrature du vide 67

Pauvre « de » Moi 67
Une temporalité sans latence 72
T'as la fibre ? 72
Confusion 77
Scroll me tender 77
Tout savoir, ne rien connaître 82
C'est l'histoire de Toto… 82
Le vrai du faux 87
Fake news et fake self sont dans un bateau… 87
III. De nouvelles personnalités en fake self 92
Un mal-être généralisé 94
#triste #pascool #cgrave 94
Fake self et évitement 99
De l'enfermement numérique 99
Fake self et addictions 106
De la digitalisation des émotions 106
La personnalité en fake self narcissique 113
Sois fake et tais-toi ! 113
La personnalité en fake self à tendance paranoïaque 119
Souriez, vous êtes filmé ! 119
La personnalité en fake self schizoïde 124
Vers une déshumanisation 124
IV. Pour une humanité préservée 129
Prise de conscience 130
Il y a quelque chose de pourri au royaume du Net (Shakespeare – enfin, il l'aurait certainement écrit… sur un réseau social !) 130
Une éducation urgente et impérative 135
Débranche tout, revenons à nous… 135
En conclusion 143
La bataille du virtuel est amorcée 143
Quelques références pour aller plus loin 145
Remerciements 147